



Sveriges lantbruksuniversitet  
Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
Landskapsutveckling

## Utegym i staden

– Attraktiva för alla

*Outdoor gym in the city – Attractive to all*

*Tove Kronqvist*



Examensarbete 15 hp  
Landskapsingenjörsprogrammet  
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU  
Alnarp, 2013

**Handledare:** Åsa Bensch, SLU, Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Examinator:** Tim Delshammar, SLU, Institutionen för Landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** G2E

**Kurstitel:** Examensarbete för landskapsingenjörer

**Kurskod:** EX0361

**Program/utbildning:** Landskapsingenjörsprogrammet

**Examen** Landskapsingenjör, kandidatexamen i landskapsplanering

**Ämne:** Landskapsplanering

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsmånad och -år:** April, 2013

**Omslagsbild: foto:** Magnus Pilegård, Pilegård Träning, KP Snickeri & Bygg AB

**Serienamn:** Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** Utegym, staden, trygghet, säkerhet, tillgänglighet, trivsel.

## Förord

Det här arbetet är utfört för Landskapsingenjörsprogrammet vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Arbetet är en kandidatuppsats och motsvarar 15 hp inom inriktning landskapsplanering vid fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap (LTJ).Handledare för uppsatsen har varit Åsa Bensch och examinator är Tim Delshammar

Jag vill börja med att tacka de tre representanterna från kommunerna som jag fick intervjua. Utan intervjuerna hade många frågor kvarstått i arbetet. Tack till Thomas Wiklund i Stockholm, Jan Alinski i Örebro och Anna Edvinsson i Eskilstuna.

Sedan vill jag rikta ett stort TACK till min handledare Åsa Bensch, som har varit stöttande och en pådrivare genom hela arbetet.

Jag vill även tacka mina föräldrar, som har hjälpt mig när jag behövt det som mest.

Sist men inte minst ett stort TACK till min kära pojkvän Markus Nilsson. Utan honom hade det här arbetet aldrig blivit klart.

## Sammanfattning

Allt fler är överviktiga i Sverige idag och det bara ökar. Övervikt kan leda till många livshotande sjukdomar. Många har blivit allt mer stillasittande och varannan bilresa är kortare än fem kilometer. Att träna ute får människan att känna sig piggare, lugnare och mindre stressad. Samtidigt ska träning utomhus vara formad för alla olika målgrupper, vilket ett utegym kan uppfylla. Det här arbetet kommer därför att handla om hur man kan göra ett utegym attraktivt för att alla ska kunna och vilja träna på det. Jag kommer att ta upp vad som påverkar mest hur en plats kan upplevas, för att en utövare ska vilja komma tillbaka flera gånger. De aspekterna som arbetet fokuseras på är trygghet, tillgänglighet och säkerhet. Hur de tre aspekterna förhåller sig till att platser upplevs olika beroende på hur platsen och dess omgivning ser ut.

I arbetet ingår även en tre intervjuer med människor som själva har varit med och tagit fram platser med utegym. De har fått ge sina åsikter och kunskaper om vad som är bäst att tänka på i planeringen. En fallstudie på fyra av de utegymmen i Malmö avslutar sedan arbetet, där utegymmen har studerats utifrån de tre aspekterna, för att därefter ge åtgärdsförslag för att förbättra dem. Av all insamlad information från både litteraturen, intervjuerna och fallstudien, har därefter en motionsstråskarta arbetats fram, för att visa vilka vägar som är tryggast, säkrast och tillgängligast att ta sig till alla utegymmen i Malmö. Uppsatsen har lett till slutsatsen att faller någon av de tre aspekterna bort från en plats med ett utegym, försvinner även attraktionsvärdet för många målgrupper. Alla aspekterna tillför lika mycket för att ett utegym ska kunna vara användbart.

## Innehållsförteckning

Förord .....	
Sammanfattning .....	
Inledning.....	2
Syfte/mål .....	2
Avgränsning .....	3
Metod och material .....	3
Bakgrund.....	4
Ohälsa .....	4
Utomhusgym .....	5
Vad gör ett utegym attraktivt? .....	9
Trygghet i staden .....	9
Vegetation och gestaltning .....	9
Rörelse i staden .....	12
Belysning.....	13
Säkerhet i angränsande trafikmiljö.....	14
Tillgänglighet .....	15
Resultat .....	16
Inledning.....	16
Intervjustudie .....	16
Placering i staden .....	17
Tryggheten runt utegymmen.....	18
Säkerheten runt utegymmen.....	18
Tillgängligheten till utegymmen .....	19
Utegym för flera målgrupper .....	19
Resultat från fallstudien i Malmö .....	20
Västra hamnen.....	22
Bulltofta rekreatiomsområde .....	24
Diskussion.....	27
Källförteckning.....	34
Böcker: .....	35
Artiklar, rapporter, skrifter, dokument .....	35
Tidningsartiklar.....	36
Webbsidor.....	36

Andrahands källor.....	38
Icke publicerade material intervjuer .....	38
Bilder.....	38

# INLEDNING

Idag har träning för många blivit en självklarhet i vardagen. Aldrig förr har uteträning och träning att lyfta sin egen kropp varit så populärt (Fria tidning, 2013-03-05). I media och andra sociala platser ökar bara intresset för träning. Platser som Instagram, Facebook och träningsbloggar. Samtidigt kostar det mycket pengar i månaden att gå till ett gym vilket gör att många kanske inte har råd. Trots att många tränar idag har antalet överviktiga personer aldrig varit så många som det är idag i Sverige. Det behövs en annan aktivitet där fler kan få möjligheten att röra sig på oavsett hur bra tränad utövaren är. Jag själv tycker träning är intressant, men saknar tillgången till ett utegym när jag är ute och tränar. Så med det här arbetet vill jag visa att med bättre kunskap om var utegymmen kan placeras ut och hur miljön kring gymmen och löpsstråk kopplade till gymmen kan utformas förhoppningsvis leder till att malmöborna motionerar mer. Malmö blir mer attraktivt att bo i när det satsas på friskvården. När folk dessutom är friskare och lever längre minskar sjukvårdskostnaderna i kommunen. Min fallstudie kommer utföras i Malmö, men arbetet syftar till att vara ett hjälpmedel för skapande av utegym i vilken skandinavisk stad som helst.

## **Syfte/mål**

Målet med mitt arbete är att ge förslag på var i staden utegymmen kan placeras, vad som bör finnas på platsen, möjligheten att länka dem till löpstråk och hur man hittar till de olika utegymmen i staden på bästa sätt. I arbetet ska det ges förslag på hur miljön runt dem ska utformas för att så många som möjligt ska vilja använda dem. Mitt mål är att kunna bidra med bättre kunskap om projektering av utegym i stadsmiljö.

Min huvudfrågeställning är:

- Hur kan man göra utegymmen attraktiva för att stadens befolkning ska vilja träna på dem?

Följdfrågor som arbetet även kommer att försöka besvara är:

- Hur kan man göra utegymmen attraktiva och användbara för flera olika målgrupper?
- Hur kan man öka trivselen på utegymmen, med fokus på säkerhet, trygghet och tillgänglighet?
- Utegymmens placering i staden. Vad bör man tänka på? Hur påverkar placeringen hur attraktivt ett gym är?

Syftet med mitt arbete är att det ska vara ett hjälpmedel för beställare i kommuner, projektörer, landskapsingenjörer och landskapsarkitekter i planeringen av attraktiva utegym i staden.

I arbetet ingår även en fallstudie. Det arbetet kommer att behandla säkerhet-, trygghet-, och tillgänglighetsaspekterna rörande utegymmen.

Syftet med fallstudien är sedan att få fram ett förslag på hur olika motionsstråk kan gå mellan utegymmen i Malmö.

## ***Avgränsning***

Jag har begränsat mig till att studera förutsättningarna i Malmö stad och hur utegymmen där kan göras attraktiva i stadsmiljön, med parker i staden inräknat. I arbetet kommer inga förslag att ges på olika utrustningar/fabrikat eller hur olika träningsmoment ska utföras på utegymmen. Det kommer heller inte finnas med några gestaltungsförslag på utegym. Jag kommer inte befatta mig i varför man ska satsa på utegym framför andra projekt.

## **METOD OCH MATERIAL**

### ***Litteraturstudie***

Litteraturstudien har gjorts genom böcker och rapporter, skrifter och artiklar från Internet. De databaser som jag användes för att hitta referenser är Google.se, Google scholar, primo och Libris. Sökorden har bland annat varit utegym, träning, trygghet i staden, belysning och trygghet, vegetation och trygghet, övervikt och fetma, skötsel, tillgänglighet och övervikt i Sverige.

### ***Intervjustudie***

Intervjustudien skedde muntligt via telefonkontakt. Till de intervjuade från de tre kommunerna Stockholm, Örebro och Eskilstuna förberedde jag telefonsamtalen genom att skicka ett förklarande mejl om varför jag ville intervjua dem och därefter bifogades frågorna så de själva kunde förbereda sig med svar till intervjun. Därefter skedde intervjuerna över telefon och anteckningar skrevs ner under tiden.

### ***Observation/Fallstudie***

I observationen åkte jag ut och observerade fyra utegym i Malmö. Dels för att se vilken typ av utegym det är och sedan hur omgivningen runt omkring är. Observationerna skedde på både dagtid och vid mörker för att se om trygghetsfaktorn ändrades något om träningen sker på dagen eller på kvällen. Därefter gjordes en analys för varje plats, med förslag på åtgärder som hade kunnat bli bättre på utegymmen.

Fallstudien gick ut på att skapa förslag på motionsstråk som kan sammanlänka de olika utegymmen i staden. Jag fokuserade på hur vägen kan bli säker, trygg och lättillgänglig för alla.



## BAKGRUND

I dagens samhälle är det för många en självklarhet att röra på sig och allt fler tränar genom att både gå på gym, promenera och springa för att komma i form. För vuxna är träningsintresset större än vad det var för 30 år sedan. Fler rör på sig också idag för nöjets skull. (Folkhälsoinstitutet, 2013). Med träning blir hälsan bättre vilket leder till att vi bland annat orkar mer i vardagen, är mindre trötta och får chans till ett längre och friskare liv. Av att vara utomhus mår människan bättre och har med intag av frisk luft möjligheten att bli piggare, lugnare och mindre stressad i vardagen. I utemiljön finns även möjligheten att hålla sig i form och få återhämtning i vardagen (Boverket, 2007).

Det är många som motionerar utomhus i Malmö och det finns många parker i stadens alla delar som är tillgängliga för aktiviteter, men det finns inte många ställen i själva stadskärnan där man även kan styrketräna på ett utegym. I nuläget åker istället många av dem som bor i Malmö ut till olika rekreationsområden med bil för att motionera där det även finns fina utegym (Malmö stad, 2013-03-12). För många människor kan det finnas hinder som gör att det är svårt att träna som tid, pengar eller fel miljö. Att gå till ett inomhusgym kan vara dyrt, det kan kosta uppåt 3300 kr/året i Malmö (Actic, 2013-03-12) och många kanske inte vågar ta sig till gymmen då de anses vara sämre tränade än andra och har mindre kunskap om träning (Jan Alinski, muntligt 2013-02-05). De specialiserade maskinerna och avgifter som ett innegym har, kan man undvika med ett utegym, då det är tillgängligt dygnet runt och är gratis för alla. Utegymsmen kan vara tillgängliga för alla då de kan placeras i parker och nära arbetsplatser (Lappset, 2012). Att röra på sig mer är inte bara bra för hälsan utan även för miljön. Att ta sig till jobbet med cykel eller genom att promenera istället för att ta bilen, leder till mindre avgaser i staden. Ligger det ett utegym på vägen eller vid en arbetsplats kan träningen kombineras innan eller efter jobbet och tid sparas i vardagen (TRAST, 2007, Lappset, 2012).

### **Ohälsa**

Idag i Sverige är det över 50 % av männen och 40 % av kvinnorna med åldern 16-84 år som är överviktiga och det ökar för varje år (SCB, 2012-10-03). En metod som hjälper till att mäta kroppsfett är kroppsmasseindex, BMI. BMI räknas ut genom att ta vikt (kg) dividerat med längden (m) i kvadrat. Övervikt klassas när ett BMI är över 25,3 och fetma över 30 och med ett sådant tillstånd ökar alla hälsorisker och risk att dö i förtid utan motion (Folkhälsorapport, 2005). Ett liv utan fysiska aktiviteter kan leda till många livshotande sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. En av anledningarna till varför siffrorna ökar är att människor förbrukar mindre energi per person idag än tidigare. Nu finns allt fler jobb med endast lätt fysisk aktivitet och stillasittande arbete framför datorn har blivit vanligare. Bilåkandet har ökat, likaså användning av tv och dator hemma istället för att röra på sig. Den vanliga vardagsmotionen minskar på grund av att många fysiska arbeten har försvunnit (Folkhälsoinstitutet/ Ett friskare liv, 2013). Fysiska aktiviteter utförs nu istället allt fler på sin fritid efter jobb och skola, helt enkelt när tiden finns (Folkhälsorapport, 2005).

I Sverige idag är mer än hälften av alla bilresor kortare än fem kilometer, resor som istället hade kunnat bytas ut mot en cykeltur eller en promenad (Ennart, 2013). Enligt en rekommendation av Folkhälsoinstitutet bör en människa röra på sig 30 minuter varje dag med en måttlig intensitet för att få den rekommenderade vardagliga motionen. Måttlig

intensitet kan översättas som rask promenad. Barn däremot rekommenderas att röra på sig 60 minuter per dag. Regeringen har i samarbete med Folkhälsoinstitutet arbetat fram ett program med uppdraget att förmedla befolkningen information till ett friskare Sverige. Med hjälp av uppdraget ska Folkhälsoinstitutet visa hur alla kan ha ett liv med möjlighet till rörelse och aktiviteter. Sedan ska informationen förmedlas ut till alla kommuner i Sverige så att åtgärder utförs för att klara målen (Socialdepartementet, 2011).

### ***Utomhusgym***

Att röra på sig har länge funnits med som en del i vardagen för bättre hälsa och välmående historiskt sett. Däremot har omfattningen fysisk aktivitet ändrat sig efter utvecklingen av teknologin i samhället med bland annat bilar, tv och datorer. Människokroppen är anpassad till att vi ständigt rör oss i vardagen, så för att kroppen ska må bra och kunna undvika sjukdomar behöver den få fysisk aktivitet dagligen. Skapas attraktiva träningsmiljöer och sätt att träna för alla, som både är roliga och nyttiga kan det konkurrera ut stillasittande aktiviteter (Fhi, 2006:13). Friskis & Svettis i Sverige har sedan 1978 haft en verksamhet med flera olika typer av fysiska aktiviteter och har i många år också haft utomhusingympa på sommaren (Friskis & Svettis, 2013-03-05). Enligt tidningen Aktiv träning (2011) gör utomhusträning människan gladare, positivare och ger mer energi än att träna inomhus. Den mentala tillfredställelsen för att träna och bli starkare blir större och bättre vid utomhusträning än inomhus. Därför är viljan att fortsätta träna utomhus större och svårare att sluta än då man tränar på gym inomhus.

I USA har det funnits utegym sedan i början av 1930-talet. Det mest berömda utegymmet ligger på Venice Beach i Los Angeles. Utegymmet är ett gym med stålmaskiner där alla får träna oavsett kön eller ålder. Området som utegymmet ligger på kallas Muscle Beach och där finns möjlighet att utföra fysiska aktiviteter som bollsport, boxning och skateing. Här utförs även tävlingar i bodybuilding och styrkelyft. Området är känt för sin fina träningskultur (Venice beach, 2013-03-05). I England har de även börjat storsatsa på utegym det senaste året. Vid ett samarbete mellan företaget TGO Company, företaget Adidas och OS i London anlades flera utegym med stål karaktär på flera ställen i Storbritannien. Hittills har 340 utegym anlagts överallt på Storbritannien och i världen. Utegymmen är placerade på centrala platser så det ska vara lätt för utövare att ta sig dit. Utövarna är i alla åldrar och kön, alla målgrupper kan använda utegymmen då flera gym även är anpassade för funktionsnedsatta. En del av utegymmen är endast en del av ett stort aktivitetsområde som till exempel klättervägg, basketplan, fotbollsmål och plats för dans, gympa och yoga. Det är en bra anpassad yta för alla åldrar, kön och funktionsnedsatta, som har en god tillgänglighet (tgogc, 2013-03-05).

I Sverige finns det ett flertal utegym idag. Nästan varje kommun har eller planerar ett utegym vid motionsspår eller längs gångvägar. Historiskt sett har utegym i Sverige funnits i flera år i form av det typiska trägymmet med redskap för stocklyft, situps och chins längs med motionsspåren på naturområden. Den gamla typen av utegym har inspirerat den nya typen av anläggningen i trä men de nya är även kompletterade med fler redskap (Fria tidning, 2013-03-05). Bara i Stockholm stad finns det 16 stycken utegym och alla förutom ett är tillverkat i trä. Det första utegymmet av den nyare modellen anlades 2010 i Stockholm (Stockholm stad, 2012-09-10). Även i Eskilstuna och Örebro finns det utegym tillgängligt för alla som vill pröva på och även de utegymmen anlades för ca 1-2 år sedan. Dessa kommuner

har arbetat intensivt för att utegymmen ska kunna användas av många och vara trygga för alla. I dagsläget finns det endast 15 stycken utegym i hela Skåne (Region Skåne, 2012). Utegymmen som finns i Malmö är 6 stycken och de flesta ligger på områdena i utkanten av staden. De är placerade i Kirseberg, Annelund, Örtagården, Bulltofta, Västra hamnen och Torup, se kartbild 1 (Malmö stad, u.å.). Camilla Andersson från gatukontoret i Malmö driver tillsammans med en grupp ett projekt som kallas *Aktiva mötesplatser*. Syftet med projektet är att få fram platser där malmöborna kan utföra spontana fysiska aktiviteter. De har som mål att inom 500 meter från alla malmöbors hem ska det finnas någon form av alternativ till rörelse såsom promenad- och motionsslingor och aktivitetsområden, ett basutbud som ska vända sig till flera målgrupper (Andersson, muntligt 2013-01-30).



Kartbild 1. Karta över utegymmen. Ansvarig utgivare: Mikael Löfving, Landskapsingenjör Malmö stad.

I dagsläget finns det flera olika typer av utegym i Sverige. Ett av utegymmen har "citykaraktär" som är konstruerat i stål, se bild 1. På dessa utegym kan utövaren öka sin rörlighet, smidighet och motorik mer än att bygga stora muskler. Därför är det väldigt många i alla åldrar som kan använda utegymmen eftersom det finns något som passar för alla. Utegymmens redskap är enkla att förstå för alla och besökaren behöver inte vara så träningskunnig för att kunna träna. Maskinerna går ofta ut på att lyfta sin egen kroppsvikt men med en viss reducerad vikt. Tanken bakom att maskinerna inte kan ställas in i vikt är att skaderisken minskar och det blir även svårare att ta sönder en maskin om det inte finns lösa delar, som vikter. Flera målgrupper kan få en utmaning på gymmen oavsett hur stark eller

tränad människan är. Likaså kan personer med funktionshinder använda sig av vissa redskap på utegymmet (Lappset, 2012).



Bild 1. Foto utegym Norwell, Danmark, återförsäljare Lappset Sweden AB. Stålgym.

En annan typ av citygym är City-Art-Gym med tre redskap med benämningarna bollen, barren och bron, som även liknar konstskulpturer, se bild 2. Redskapen har också ett prydnadsvärde då de smälter bra in i en stadsmiljö. Platser i staden för denna variant skulle kunna vara torg, parker, bostadsgårdar eller på arbetsplatser. Det är en smart lösning på utegym då de tre redskapen inte tar lika stor plats som andra utegym kan göra och kan därför placeras på platser med litet utrymme. Vid varje redskap finns det tydlig information på vilka olika övningar som går att göra. Utegymmet är riktat till människor i alla åldrar som med hjälp av skulpturerna kan träna hela kroppen oavsett vilken träningskunskap de har sedan tidigare. City-Art-Gym är ett sådant utegym där det är lätt för utövaren att vika av från sin promenad eller löpning och träna några övningar på redskapen, för att sedan återgå till promenaden igen (Lappset, 2013-03-06).



Bild 2. Foto: Tove Kronqvist, 2013. City art gym I Västra hamnen Malmö.



En tredje typ av utegym är ett fitnessutegym som är framarbetat i Finland, se bild 3. Det är ett utegym med både styrkeövningar och aktivitetsområden. Ett sådant utegym kräver stor plats och passar bäst i parkmiljö med stora ytor. Utegygmet är inspirerat av träningsformen cross fit och redskapen är utformade av experter på området. Cross fit är ett träningsätt att träna hela kroppen med övningar som både ger puls och styrka. Ett sådant här utegym gör träningen rolig och mångformig med flera varianter av övningar. Denna slags träning kan utföras av allt från motionärer till aktiva idrottare, då varje utövare väljer sitt eget tempo och antal repetitioner i träningen. Däremot är det här inget utegym som är anpassat till personer med funktionsnedsättningar utan riktas mer mot personer utan rörelse besvär (Lappset, 2013-03-07).



Bild 3. Foto: Lappset Sweden AB. Cross fit liknande utegym

Sedan finns det klassiska robusta utegymmet uppbyggt av stockar och trä. Utegygmet gjorda av trä har funnits sedan länge men är idag mer välutvecklade med fler och bättre redskap, se bild 4. Idag finns det fler redskap och träningen passar för flera målgrupper (Fria tidningen, 2013-03-06). Ett av företagen som tillverkar sådana gym är Pilegård träning i samarbete med Snickeri & Bygg AB, som har sin bas i Stockholm. Därför finns det så många utegym i Stockholmstrakten idag. Deras utegym smälter in i naturen och är ett bra val för naturliga platser då redskapen är tillverkade av trä. Redskapen är gjorda med både rörliga delar och där man tränar med sin egen kroppsvikt. Det finns två av varje rörligt redskap för att fler ska kunna träna. Dessa redskap är konstruerade med två olika tjocklekar stockar för att vikten ska vara olika. Utegygmet är tillgängliga för alla, även funktionsnedsatta. Det har också tagits fram utegym som specifikt är utformade för att personer med rullstol ska kunna träna lättare. Exempelvis är flera av redskapen lägre och har lite lättare vikter än vad original gymmet har (Pilegård, 2013-03-01).



Bild 4. Foto: Magnus Pilegård. Robust utegym av trä.

### ***Vad gör ett utegym attraktivt?***

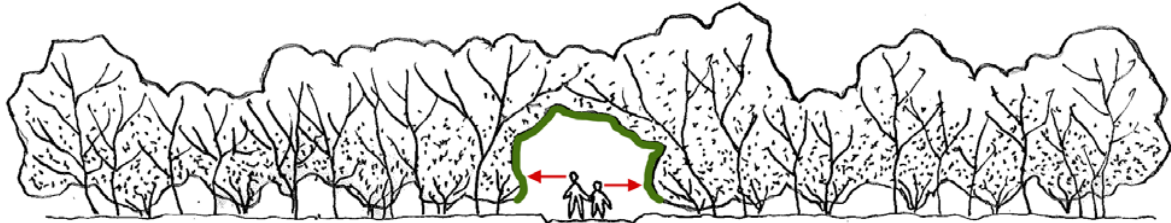
Platser kan upplevas olika känslomässigt beroende på var de är någonstans. Utegyms plats och omgivning avgör hur attraktiv och trygg platsen uppfattas. Det finns många aspekter som kan påverka hur en plats upplevs. Jag kommer fokusera på ämnena som trygghet, säkerhet och tillgänglighet mellan olika platser för att få reda på hur platser kan upplevas olika beroende på hur platsen och dess omgivning ser ut.

### ***Trygghet i staden***

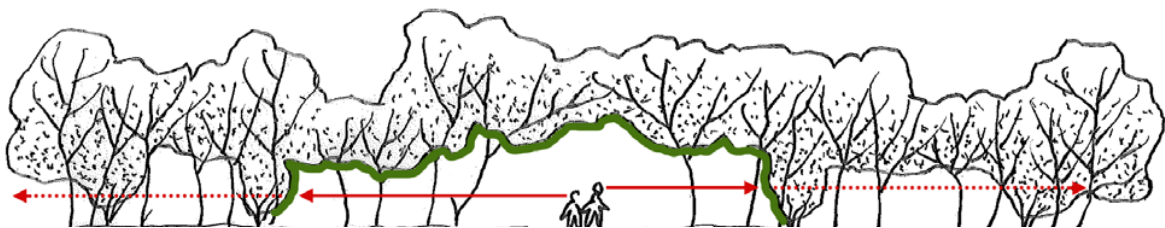
#### ***Vegetation och gestaltning***

Idag är det många som av olika orsaker inte känner sig trygga i utemiljöer som är slutna, och det begränsar hur folk rör sig. Många av de naturlika planteringarna vi har idag runt gångvägar, passager och andra stadsrum har inte planerats ur ett säkerhets- och trygghetsperspektiv. Vegetationen skulle istället ha egenskaper som avgränsning och vindsydd till omgivningen när den anlades (Gunnarsson et al. 2012). En undersökning som gjordes 1986 av landskapsarkitekterna Bengt Persson och Ole Andersson om naturlika planteringar visade att 60 % av de 83 undersökta kommunerna i Sverige hade planterat någon form av naturlig plantering i parkmiljö med avgränsning och vindsydd som egenskap. Många av dessa planteringar uppkom under 60- och 70-talet och då var oftast växtvalet inte det bästa eller det rätta. Många av planteringarna var fel konstruerade. Växterna sattes för tätt intill varandra och växterna som valdes hade fel sätt att växa på för den utgivna platsen (Persson & Andersson, 1986). Träd och buskar har också olika ljus- och skuggeregenskaper, då felvalet av träd- och buskarter kan göra att platser känns slutna och mörka, se figur 1. Därför är det viktigt att ha rätt kunskap om växter, deras sätt att växa och hur de ska skötas vid planering av en offentlig plats. Finns kunskapen om hur träden och buskarna ska beskäras kan platsen bli rymligare och öppnare, se figur 2 (Gunnarsson et al. 2012). Idag är fortfarande många planteringar utvecklade till täta och slutna bestånd på grund av dålig eller eftersatt skötsel. Genom brister i skötseln och utformningen av platser med den här typen av planteringar har detta lett till att platserna upplevs som otrygga vid mörker och problem

skapas med trivselsn (Schroeder et al. 2009). Med dålig eller eftersatt skötsel kan också planteringar bli mer friväxande och göra att de ser mer vilda och ovårdade ut, vilket gör att platsen upplevs mer otrygg och hotfull än om det är välskötta och tilltalande (Gunnarsson et al. 2012).



Figur 1. Växtbeståndet blir tätt och slutet med fel växtval och begränsad skötsel.



Figur 2. Med rätt kunskap för beskärning bli platsens vegetation mer öppen och genomsiktlig.

Platser där uppsikten och framkomligheten är begränsad förknippar människor med rädsla och otrygghet, se figur 3. Det är känslan av att vara instängd i ett rum med höga väggar, och vad som kan vara dolt i vegetation som associerar till otryggheten (Herzog och Kutzli 2002). Är platsen öppnare, ljusare och har en skogslik känsla upplevs den som tryggare (Jorgensen et al. 2002). Vegetationen ska inte vara för tät utan medeltät med fri sikt från knä- till ögonhöjd för bäst resultat till genomsiktighet. Genom att successivt gallra bort underskikt, buskar som skymmer sikt och röja sly ser det både mer vårdat ut med en bra genomsikt till omgivningen. Det hindrar också igenväxt längre fram. På så sätt ökas överblicken för flyktvägar samtidigt som vegetationen blir vackrare att se på, se figur 4. Överblicken ut mot omgivningen blir också bättre med urgallrade buskage. Det blir lättare att se igenom till närliggande hus eller vägar både när det är ljust och mörkt, vilket skapar trygghet och närhet på platsen, se figur 5 (Gunnarsson et al, 2012). Med en bra planering av placering och skötsel på befintlig vegetation leder till god framkomlighet och fri sikt. Träd och buskar ska vara utplacerade och beskärda på ett sätt som inte hindrar framkomligheten och sikten. På så sätt leder det till bra tillgänglighet på platsen samtidigt som det också är lätt att ta sig därifrån snabbt om det skulle behövas (Herzog och Kutzli 2002). Att låta stamma upp träd och buskar ökar även det genomsiktigheten till och från platsen då lövverket befinner sig högre upp än ögonhöjd (Gustavsson, 1986; Oliver & Larson 1996., se Schroeder et al. 2009 s 5). I en studie av Jorgensen et al. (2002) beskrivs det hur vegetationens placering i förhållande till varandra leder till hur känslan är att vara på platsen. Platsen känns mer otrygg då det finns planteringar på båda sidor av en gångväg, än att endast ha planteringar på en sida och öppet på den andra sidan. De kom även fram i studien att det är typen tät undervegetation av kantvegetationerna i undersökningen som får brukarna att känna sig mest trygga på platser när det är vegetation på en sida av gångvägen. Det gör att kantvegetation kan finnas på naturlika planteringar utan att platsen behöver kännas otrygg. För att få trygghet och vegetation att gå ihop är det den visuella genomsikten och utseendet

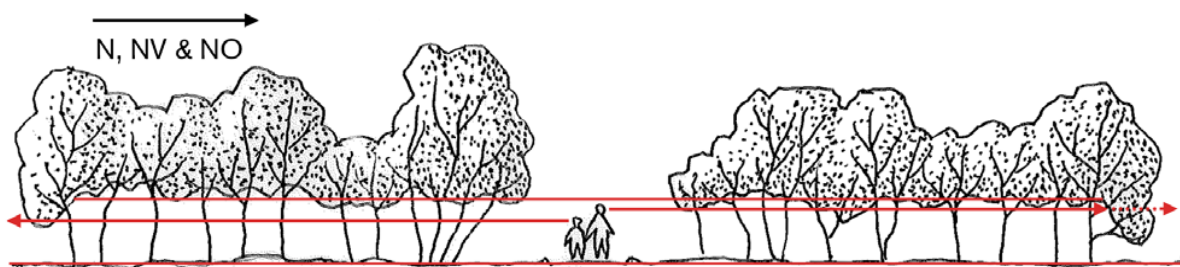


på vegetationen som är viktigast att tänka på i planeringen (Rudis, 1985., se Schroeder et al. 2009 s. 5).

Det rör sig mer människor på platser där besökarna är många, både inne i staden och på grönområden. Människor trivs bättre att vistas i områden där det inte är skräpigt och vandaliserat, utan välskött och städat. Välskötta områden associerar till trygghet. Likadant som att män och kvinnor känner sig tryggare bland välskött vegetation, upplevs även de platser som är välskötta och rena från skräp som tryggare. Trafiken blir säkrare för alla med bra skötsel och underhåll, både för gång- och cykeltrafiken och för biltrafiken. Platser och vägar med mycket förstörelse eller nedskräpning upplevs inte som betydelsefulla utan bortglömda, vilket resulterar till att platsen inte känns trygg eller trevlig. Lösningar till förstörelsen kan vara att sopa undan gammalt grus, reparera vägar från gropar och sprickor. En gång- och cykelväg upplevs inte som trygg när det är mycket klotter, belysningen inte fungerar och skräp finns längs med vägen. Det är viktigt att vägarna hålls rena och att en hög standard finns på skötsel och underhåll, även fast det kostar pengar. Det leder till att fler kommer vistas i områden som annars nedprioriteras och ser mindre attraktiva och trygga ut. På så sätt blir det mer gångvänligt och fler väljer att promenera eller ta cykeln på det området. En plats där det ser rent och välskött ut undviks av klottrare och förstörare (Boverket, 2010).

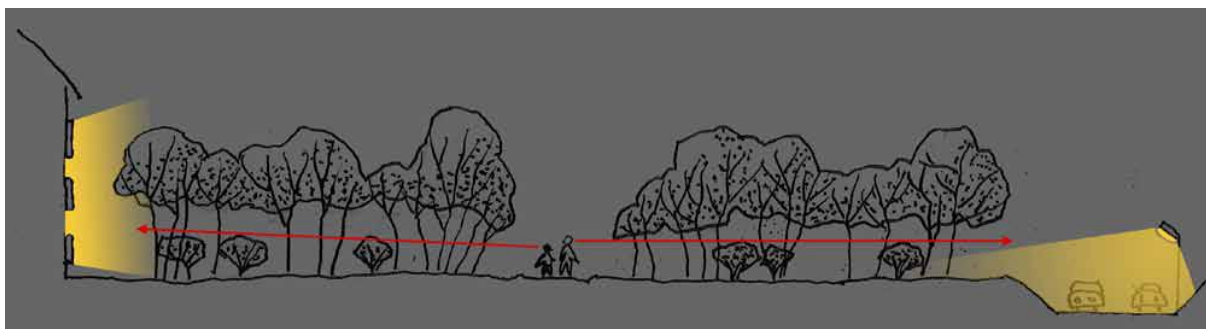


Figur 3. Eftersatt skötsel kan leda till att platsen känns instängd i ett rum med höga väggar.



Figur 4. Fri genomsikt från knä- till ögonhöjd ökar överblicken.





Figur 5. God genomsikt till närliggande hus och bilvägar.

### *Rörelse i staden*

Kvinnor känner sig fyra gånger så otrygga som män gör utomhus. Var sjätte person i Sverige enligt undersökningen BRÅ utförde 2011 känner sig otrygga att vistas ute i mörker. Kvinnor känner sig mer otrygga i offentliga miljöer än män och känner oftare en större rädsla över sexuella övergrepp. Kvinnors rörelsemönster ändras mer än vad mäns gör när det är mörkt ute och det blir mer avgränsat. Detta begränsar deras rörelse i stadsmiljö i rädsla för det sexualiserade våldet. Många, främst kvinnor, undviker därför obefolkade platser, mörka oupplysta platser och platser där det är igenväxt, lummigt och trångt med vegetation samt dålig sikt (Andersson, 2004). Den otryggheten kan byggas upp av rykten och av egna erfarenheter från platser (Boverket, 2010). Sociala medier som tidningar och tv har även en stor roll i att förstora upp rädslan i delar av stadsrummen än vad det behöver, vilket leder till att en allmän rädsla byggs upp för en plats som många inte ens varit på (TRAST, 2007). En väg där det kan vara självklart för en man att passera tar hellre kvinnor en längre omväg bara för att slippa gå där det är otryggt. För många, främst unga människor, kan rörelsemönstret även skiljas på grund av något slags hinder på vägen. Det kan vara hemlösa sittandes på bänkar eller stora ungdomsgång på vägen som leder till omvägar istället. De slutna rummen i stadsmiljö är de som är mest skrämmande för kvinnor där det saknas en direkt flyktväg och tiden att ta sig därifrån är begränsad. Typiska sådana platser är vid ner- och uppfarter vid tunnlar. Många människor, främst kvinnor, undviker gångtunnlar under kvällstid då det oftast finns skymmande buskage intill tunnelarna där det är lätt att gömma sig. Det är lätt för en förövare att inte synas (Andersson, 2004., Boverket, 2010). En gångtunnel eller någon annan isolerad trafikanläggning på dagtid är ett bra alternativ ur säkerhets synpunkt då hårt trafikerade vägar eller järnvägsspår slipper bli korsade. Däremot är de inte planerade för trygghet och det borde finnas andra alternativ till gångtunnlar då många undviker att använda dem (TRAST, 2007). I Majorna i Göteborg genomfördes ett projekt med en upprustning av en gångtunnel. Med en bättre belysning både i tunneln och på omgivningen runt omkring och ett ljusare material i tunneln har det bara varit positiva reaktioner från brukarna (Boverket, 2010).

Det blir problem när invånarna inte känner sig trygga ute vid mörker. Fysiska aktiviteter undviks mer och att ta bilen blir mer försvarbart istället för att cykla eller promenera i staden. Det är viktigt att försöka få vägen till och från olika aktiviteter trygg. Det kan ske genom en väl upplyst väg utan för tät vegetation runt omkring. Genom en lättorienterad väg med god uppsikt över bebyggelse skapas trygghet på platsen. En väg kan se helt olik ut i dagsljus än i mörker. En plats kan också upplevas annorlunda vid olika årstider. Under sommarhalvåret är det ljusare längre tid på dygnet jämfört med vinterhalvåret och det är

fler folk i rörelse utomhus på sommaren än under vintern. Samtidigt är vegetationen tätare med löv på träden och buskarna, medan det är glesare buskage med bättre genomsikt under vinterhalvåret. Genom att placera aktivitetsområden nära bebyggelse skapas det rörelse i området året om, vilket gör att platsen känns mer trygg och säker att vistas på. Kvinnor och mäns användning av transportsystem ser idag helt annorlunda ut, därför är det viktigt att planera stadstrafiken ur ett jämställdhetsperspektiv. Det är fler män idag som tar bilen till jobbet medan kvinnor använder sig mer av kollektivtrafik eller cyklar. Därför är det viktigt att planera så kvinnor kan känna sig trygga där de rör sig (Boverket, 2010., TRAST, 2007).

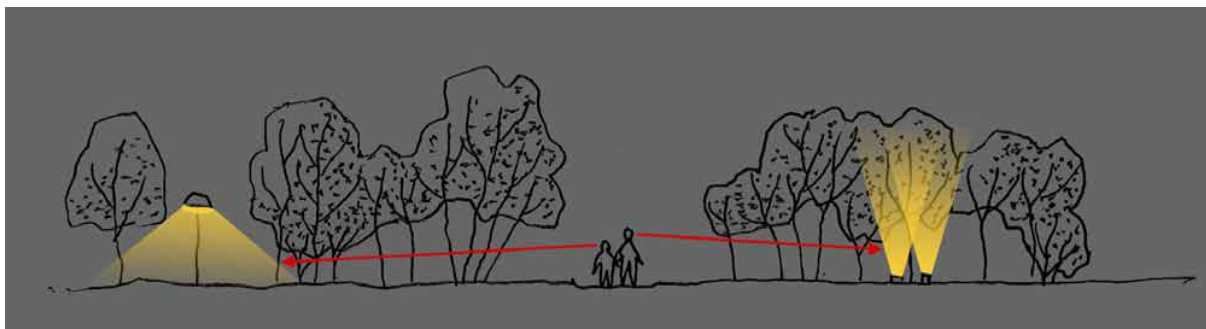
### *Belysning*

Det är många som rör sig utomhus efter att mörkret har fallit. Eftersom Sverige ligger så långt norrut på jorden blir det mörkt tidigt under vinterhalvåret. Då är det viktigt med bra belysning för att folk ska känna sig trygga. Även om det upplevs tryggt är det bra att vara på sin vakt (Boverket, 2010). En undersökning som genomförts av undersökningsföretaget Novus på uppdrag av företaget Belysningsbranschen, visade att människor föredrar bättre belysning framför patrullerande poliser för att öka tryggheten på gator och i parker. Var tredje person kände också till någon plats som var mörk och otrygg utan belysning som borde belysas på något sätt. Många kvinnor känner sig otrygga på platser med dålig belysning och täta buskage för där har de inte uppsikt över omgivningen (Andersson, 2004). För att få en bra helhet kan en kombination av ljusa material och belysning räcka långt för att öka tryggheten på en plats. (Boverket, 2010). Med en genomtänkt belysning förstärker ljuset platsernas färger och karaktär. Det gör att folk vågar sig ut under dygnets mörka timmar (TRAST, 2007).

Det är inte bara att placera ut belysning överallt, utan det krävs planering för hela omgivningen att det ska bli tryggt. På vissa otrygga platser bör även omgivningen belysas för att ha en god överblick över området. Det går att göra genom att ta bort skymmande lövverk som skuggar lampornas ljus, så de lyser upp ett större område, se figur 6. Skogspartier längs gångvägar eller i parker kan uppfattas som mörka och skrämmande när det är mörkt ute. Genom att lysa upp inne i trädbestånd bildas ett längre synfält över omgivningen och platsen upplevs som tryggare, se figur 7. På gångvägar och trottoarer kan för höga belysningsstolpar bilda skuggor som gör det svårare att se mötande människor på vägen. Med lägre och tätare belysningsstolpar så ljuset faller annorlunda minskar risken att bli bländad. Med belysning kan platser och föremål även göras attraktiva genom att skapa en upplevelse för besökaren. Det kan t.ex. ske genom att lysa upp fina träd eller konstverk i ett område, men det är viktigt att ljuskontrasterna inte blir för stora mot den mörka bakgrunden (Stadens ljus Malmö stad, 1998).



Figur 6. Ta bort skymmande lövverk så belysningen lyser över ett större område.



Figur 7. Belysning inne i ett bestånd förbättrar synfältet över omgivningen.

Olika ljusstyrkor och färg kan göra stor skillnad för tryggheten. För svagt ljus lyser inte upp tillräckligt och för starkt ljus kan till exempel blända. När folk blir bländade så tar det ett tag för ögonen att se bra i mörker igen. Det resulterar till att omgivningen upplevs som mer mörk och skrämmande. Ur ett trygghetsperspektiv kan det vara bra med ljus som inte förändrar omgivningens färger, utan bevarar områdets ljuskaraktär på kvällarna (Boverket, 2010). Det ljuset som passar bäst är vitt ljus, dels för att det vita ljuset återger färger väldigt bra men också för att det är mest likt dagsljuset (Malmö stad, 1998)

### ***Säkerhet i angränsande trafikmiljö***

För att en stad ska vara attraktiv och levande krävs en väl balanserad trafikmiljö. Det som är svårt för stadsplaneringen är att alla olika transportmedel ska fungera ihop så att alla människor har en möjlighet att förflytta sig hur, när och vart de vill (Boverket, 2010). Säkerheten i trafiken påverkar hälsan och tryggheten i samhället då säkerhet är en förutsättning för att kunna röra sig i samhället. Gator, torg och parker ska vara allmänna platser för alla och de ska vara anpassade efter olika förutsättningar och behov där tillgängligheten och säkerheten är viktig. Gång- och cykelvägar bör lyftas fram för att fortsätta stadsutvecklingen mot en mindre biltät och miljövänligare stad. Det är viktigt att gång- och cykelvägar planeras så att de är säkra i förhållande till biltrafiken.

Framkomligheten ska vara bra dygnet runt och året om. På platser där gaturummen i staden har tydliga attraktiva rörelsestråk måste biltrafiken anpassa sig för människornas rörelse. I vissa fall kan lösningar som att ha bilfria rörelsestråk eller bilförbud vissa tider på dygnet ge positiv effekt att få fler att vilja komma ut och röra på sig. Det blir helt enkelt lättare att röra sig utan större hinder som att till exempel korsa stora trafikerade vägar. När vägar planeras ska de vara lättorienterade och man ska genom olika vägar ha möjlighet att nå slutmålet. Då gång- och cykelvägar inte korsar stora vägar ökar inte bara säkerheten på platsen, utan stoppen blir färre på vägen då trafikljus vid övergångsställen undviks. Rörelsestråken kan då på ett säkert sätt leda ut motionärer till grönområden som parker eller vatten och inte bara stråk inom staden. Lösningar kan vara gångtunnlar eller vägledning till mindre trafikerade vägar på vägen mot målet (Boverket, 2010., TRAST, 2007). Ett bra sätt att underlätta ytterligare för besökaren är vägs skyltning längs gångvägar, för att lätt kunna orientera sig till slutmålet. En välplanerad strategi för utformningen av trottoarerna i förhållande till biltrafiken i staden ökar säkerheten för gående och cyklister. Exempelvis kan det vara bra att ha en bredare trottoar så biltrafiken inte kommer så tätt inpå de gående och att det finns en tydlig uppdelning för gång- och cykelvägar (TRAST, 2007).

Det är många som ser närheten till trafikmiljö som en trygghet, att inte utsättas för våld eller hot. På så sätt begränsas möjligheten för människor att röra sig fritt i staden, inte minst vid mörker på kvällar och nätter (Boverket, 2010). Med belysning dygnet runt på vägar och närhet till trafik bidrar till trygghet och säkerhet, då bilarna ser de gående bättre. Att korsa en väg med ett övergångsställe kan inge en falsk trygghet då den gående trafikanten tror att bilisten ska stanna och misstolkar bilhastigheten. Många gånger stannar inte bilisten utan bryter mot trafikregeln. Därför har det blivit så att övergångsställen har en högre olycksrisk än vad alla andra korsningar har. 30 % av alla olyckor i tätbebyggelse sker vid övergångsställen. Med lägre hastighetsbegränsningar kan olyckorna undvikas. En annan lösning för att förbättra trafik säkerheten är trafiklugnande åtgärder. Dessa syftar på att sänka hastigheten på trafiken, sänka flödet och sänka bilsammansättningen. Tillämpningar som gjorts i städer är att sänka hastigheten och placera ut vägbulor främst vid övergångspassager, på utsatta plaster vid stora vägar och mindre vägar. Andra är att styra kapaciteten på biltrafiken och hur den rör sig. Sådana här åtgärder leder till att trafiken i städer kan reduceras och får staden att bli mer trivsamt, säkert och tryggare vilket är vad invånare i städer vill ha det (TRAST, 2007).

### ***Tillgänglighet***

Det är viktigt att det är lätt att ta sig till platser i staden. Strukturen på trafiksystemen påverkar om människor kan ta sig ut och röra sig på ett säkert och tilltalande sätt. Är det svårt och tar lång tid att ta sig från start till mål med cykel eller promenad, tar människor bilen. Vägen kan ha olika hinder på vägen som påverkar restiden på sträckan. Hinder på vägen kan vara övergångsställen med rödlys och järnvägsspår (TRAST, 2007). Vardagshinder kan vara förhöjda kantstenar, ojämna underlag eller trappor. Med en bättre tillgänglighet för funktionsnedsatta kan även hjälpa andra i vardagen. Till exempel är nedsänkta kanter en nödvändighet för funktionsnedsatta men som även är bra för att barnvagnar eller cyklister ska kunna korsa en väg lättare. Likaså är det svårt för äldre att ta sig fram på ojämnt underlag, som kan vara besvärligt för en person som är ute och joggar (Stockholm stad, 2008).

Tiden på dygnet varierar tillgängligheten i staden med till exempel mer trafik och människor i rörelse på morgon och kväll än vad det är mitt på dagen. Det är ändå viktigt att vägarna kan användas dygnet runt, och leder till att det blir lättare att orientera sig i städerna. Målet ska vara att gång- och cykel trafik kan röra sig överallt utan att känna sig otrygga och nedprioriterade i trafiken. Vägbulor och upphöjda gång- och cykelvägar kan göra att tillgängligheten över vägar kan bli bättre (TRAST, 2007). För att tillgängligheten ska underlätta för både gående/joggare och cyklister på vägen kan en tydlig uppdelning av gång- och cykelbana vara bra. Det är många gående och funktionsnedsatta som upplever cyklisterna som ett problem och en fara. En lösning kan vara olika beläggningar, asfalt för cykelvägen och betongsten för gående. Därefter är det viktigt med tydlig skyltning och symboler på vägen för att veta vilken bana som är vilken (Stockholm stad, 2008).

Hur en stad är utformad påverkar tillgängligheten. Fler promenerar och rör på sig i en stad med tätbebyggelse än en mer spretig och utsträckt stad där bilen används mer då det är längre sträcka att ta sig genom staden. Närheten till grönska, serviceutbud, arbete, skola och vårdcentral är flera anledningar till varför folk lämnar bilen i en tät stad och går eller cyklar

istället. En av anledningarna kan vara att det är mer gånghälsamt inne i en stad med bättre gång- och cykelvägar (Ennart, 2013 SvD).

För att ha en bra tillgänglighet året om krävs en bra vinterunderhållning hela vintern. Den är helt beroende av hur halkbekämpningen genomförs av varje kommun och hur prioriteringen är på gång- och cykelbanor (TRAST, 2007). Skottnings och röjnings är viktigt främst för äldre då fallrisken är hög inom den målgruppen. Fler och bra sittplatser kan då skapa tillgänglighet för de äldre att våga ta sig ut och röra på sig. Då är det inte för långt till en plats att ta en paus (Stockholm stad, 2008). Grönområdena påverkar stadens täthet och avstånden mellan platser. Samtidigt är grönska viktigt för människor, då grönområden förknippas med samhörighet och en plats för aktiviteter. Många drar sig till grönområdena för att få lugn, därför är det viktigt att kunna komma dit lätt (Boverket, 2010).

## RESULTAT

### *Inledning*

Min intervjustudie skedde genom telefonintervju. I studien har jag intervjuat tre representanter från kommunerna Eskilstuna, Stockholm och Örebro. Urvalet på kommunerna skedde slumpvis från Google med sökordet utegym. Det var Thomas Wiklund från Stockholm stadsdelsförvaltning, Jan Alinski, planerare från Örebro och Anna Edvinsson, landskapsarkitekt från Eskilstuna. Syftet med de tre intervjuerna var att få svar som kunde hjälpa mig att svara på mina frågeställningar. Alla tre samtalen var intressanta och innehöll mycket bra information som jag har kunnat ta del av. För att lättare kunna redovisa svaren har förutbestämda frågor ställts till de intervjuade. Det uppkom några följdfrågor som gav mer information och som har lagts till i de andra svaren.

### *Intervjustudie*

#### **Varför placerade ni utegymmen just där de ligger idag?**

- Nära gångväg/löpstråk, planerat eller slump?
- Hur är tillgängligheten till gymmen? Har ni bra information hur folk ska hitta till utegymmen?
- Ligger dem på en öppen plats eller mer skyddad plats?
- Hur är omgivningen runt omkring?
- Belysning på platsen?
- Har ni märkt om utegymmens placering påverkar hur attraktiva de är, alltså hur många som använder dem?

#### **Har ni gjort något extra för att öka trivselen?**

- Papperskorgar?
- Bänkar?
- Matplats?
- Något för att undvika vandalism?
- Informationsskyltar? Lätta att förstå?
- Annat?

### **Är utegymmen planerade för flera olika målgrupper?**

- Ålder, kön, äldre människor, funktionsnedsatta, rullstolsburna? Beläggning så att rullstolar kan köra utan att fastna.
- Redskapen, kan alla använda dem genom en bra mix av redskap? Olika vikter mm?

Det var frågorna jag ställde till de tre kommunerna. Genom frågorna ville jag få svar på hur de tänkt när de placerade ut utegymmen vad gällande placering, trygghet, säkerhet, tillgänglighet och användandet för alla målgrupper. Här nedan är en sammanfattning på svaren från alla tre intervjuerna:

### ***Placering i staden***

Alla tre kommunerna Stockholm stad<sup>1</sup>, Örebro kommun<sup>2</sup> och Eskilstuna kommun<sup>3</sup> som var med i studien hade haft placering som en viktig del av planeringsarbetet. Alla kommunerna har utegym som ligger i närkontakt med en gångväg så tillgängligheten ska bli bättre för alla olika målgrupper. I Stockholm påpekades det att det var viktigt med placeringen beroende på hur platsen är där utegymmet ska vara. Idag väljer de redskap och typen av utegym utifrån platsen som utegymmet ska ligga på, och ser då vilka slags målgrupper som rör sig förbi och kan tänkas träna på utegymmet.

Det finns 16 utegym i Stockholm. Ett av ställena ligger längs ett motionsspår inne i skogen och då är det tänkt för dem som är där och tränar. Däremot ligger ett annat av utegymmen längs ett gångstråk vid en idrottsplats. För att få fler målgrupper att våga sig dit ligger utegymmet utanför staketet av idrottsanläggningen. Hade det funnits inne på området är risken stor att flera inte vågat sig in och pröva. Nu är det lättillgängligt även från gångvägen att spontan träna<sup>1</sup>. Det är också viktigt att välja rätt typ av utegym efter hur omgivningen är, det ska smälta in i miljön där den ligger<sup>1,2</sup>. I Örebro ligger det stora utegymmet på ett naturområde ca 3 km från själva stadskärnan. Då den ligger så nära stadskärnan är det många i Örebro som via gångväg, rör sig till området på helgerna, och det är ett populärt område för många<sup>2</sup>. Området är något som kommunen har satsat på och ska både vara en kombination av ett strövområde och motionsslingor. Utegymmet ligger på en plats där det syns från alla håll vilket har lett till att många nyfikna kommit dit för att testa, och kommer tillbaka nästa gång med träningskläder. Tanken är också att kunna använda utegymmet utan att bli svettig. En parkering ligger cirka 200 meter ifrån och gör tillgängligheten ännu bättre att komma dit. Utegymmet ligger också i direktkontakt med ån som har en anlagd badplats precis intill. Området är även användbart på vintern och det är många som rör på sig då t.ex. åker skridskor på ån. I Eskilstuna finns det två utegym och det ena ligger längs en gångväg precis vid en å och den andra i anslutning till en park. Det två olika utegymmen skiljer sig ganska mycket i belastning och det som ligger vid gångvägen är lätt att använda utan att bli svettig, vilket gör att fler vågar sig dit och prova på om de går förbi då det inte ser alltför jobbigt ut. Det andra utegymmet i parken är i anslutning till motionsslingor och är mer tillgängligt för målgruppen träningspersoner<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Thomas Wiklund, Stadsdelsförvaltningen Stockholm

<sup>2</sup> Jan Alinski, Planerare på turist- och fritidsnämnden i Örebro

<sup>3</sup> Anna Edvinsson, landskapsarkitekt på Eskilstuna kommun

## **Tryggheten runt utegymmen**

För att öka trivseln finns det på alla platser bänkar, bord och papperskorgar<sup>1,2,3</sup>. Genom bänkar, bord och papperskorgar blir trevningen bättre och utegymmen kan bli en möteplats för människor<sup>3</sup>. Både Stockholm<sup>1</sup> och Örebro<sup>2</sup> påpekade att belysning är en jätteviktig del som förbättrar tryggheten på platsen avsevärt. Tryggheten ökar när det finns belysning som lyser upp området där utegymmet finns. Thomas<sup>1</sup> från Stockholm betonar också att belysningen leder inte bara till bättre trygghet utan till att nyttjandet av utegymmet blir större då den kan användas fler timmar på dygnet och även på de mörka årstiderna om året. I Eskilstuna<sup>3</sup> är belysningen på dygnet runt medan den i Stockholm<sup>1</sup> är på till klockan. 22:00. I Örebro<sup>2</sup> finns det ingen riktig belysning på det stora utegymmet men de planerar att få upp en mast som lyser upp hela området och ska gå igång när det börjar bli mörkt. Något som alla tre kommuner har tänkt på är hur omgivningen runt omkring ser ut. I Stockholm<sup>1</sup> röjer de bort allt sly för att få bättre uppsikt och då är det inte bara på utegymmet utan även längs motionsspåren. Likaså i Örebro<sup>2</sup> har skogen breddats ut för att undvika att den är tät och mörk. I Eskilstuna<sup>3</sup> ligger det ena utegymmet längs en järnväg där det är slut vegetation medan det är öppet och fri sikt de andra hållen. Skötseln på vegetationen hålls därefter kontinuerlig så den inte växer igen och blir för tät.

Alla utegymmen har instruktionsskyltar för att utövaren lättare ska veta hur man ska gå till väga på varje redskap<sup>1,2,3</sup>. Det är viktigt att genom instruktioner känna sig säkra på varje redskap och våga prova utan att skador riskeras uppkomma. I Stockholm<sup>1</sup> var man lite längre fram i hur informationen kunde spridas då förslag på att QR-koder till telefonen skulle finnas vid varje redskap, som kunde visa en film med alternativa övningar och öka kunskapen ytterligare. I Örebro<sup>2</sup> fanns en instruktör med vid invigningen för att visa åskådarna hur allt används. Det planeras också att ha dagar med instruktörer på plats för att locka fler användare att våga sig på utegymmen. Han menar att det är många som annars inte vågar sig dit för att de är rädda att göra bort sig eller för att de är dåligt tränade.

Områdena är väldigt populära med rörelse hela dagen och det gör det svårt att klottra och vandalisera utegymmen, därför är utegymmen i väldigt gott skick även om ett visst slitage kommer att ske med tiden<sup>1,2</sup>. Stockholm<sup>1</sup> utför en besiktning varje år på våren för att kolla så allt fungerar och är säkert. I Örebro<sup>2</sup> ska utegymmen skötas och se till så det är i fint skick. De har än så länge bara som förslag att även ha bevakning över området för att inte förstörelse ska kunna ske och att området upplevs som tryggt och säkert. I Eskilstuna<sup>3</sup> sköts också utegymmen kontinuerligt för att hållas i bästa skick och ingen vandalism har förekommit på platsen.

## **Säkerheten runt utegymmen**

Inget av utegymmen ligger i anslutning till någon biltrafik. Alla vägar till och från utegymmen är gång- och cykelvägar och är utanför bilfältet. Några av utegymmen ligger nära bilparkeringar men orsakar ingen säkerhetsrisk för utövarna. På gångvägen mellan staden och naturområdet i Örebro<sup>2</sup> ska de belysa vägen. Det leder till att säkerheten kommer bli

---

<sup>1</sup> Thomas Wiklund, stadsdelsförvaltningen Stockholm

<sup>2</sup> Jan Alinski, planerare turist- och fritidsnämnden Örebro

<sup>3</sup> Anna Edwinsson, landskapsarkitekt på Eskilstuna kommun

bättre då gång- och cykeltrafiken kommer synas mer för biltrafiken ner till området. I Stockholm har de röjt upp längs motionsstråken så det ska gå att se långt fram om mötande kommer. På så sätt behöver man inte bli överraskad om en cykel eller en löpare kommer förbi.

### ***Tillgängligheten till utegymmen***

I Stockholm<sup>1</sup> har markbeläggningen under utegymmen bytts ut från bark till grus, vilket de två andra kommunerna redan hade innan. Detta för att det blir geggigt när det är blött ute och med grus kan även rullstolar komma fram till redskapen. Med grus blir det mer lättillgängligt att ta sig in på gymområdet. I Eskilstuna<sup>3</sup>, Stockholm<sup>1</sup> och Örebro<sup>2</sup> ligger alla utegymmen längs med en gångväg eller ett motionsstråk. Det finns inga förhöjda kantstenar eller andra hinder för att ta sig in till utegymmet utan det är lätt att ta sig in på området. Det gör att tillgängligheten blir bättre oavsett målgrupp. Thomas<sup>1</sup> berättade att i Stockholm har de lagt ett av många motionsspår i Stockholm som en triangel. Tanken var sedan att de succesivt skulle placera ut flera utegym varstans på vägen för att människor ska kunna stanna och träna lite, för att sedan fortsätta iväg igen. I Örebro ska tillgängligheten bli ännu bättre från staden när gångvägen blir belyst och vägen ska tillhöra motionsspår på området vilket gör det lättare att orientera sig ut dit<sup>2</sup>.

### ***Utegym för flera målgrupper***

I Stockholm finns två utegym som är specialdesignade för funktionsnedsatta och rullstolsbundna<sup>1</sup>. Det har inte någon av de två andra kommunerna även om Örebro hade det i tankarna. Både Örebro och Eskilstuna sa att vissa av de redskap som finns på utegymmen kan användas för rullstolsburna även om de inte är specialgjorda för det ändamålet. Jan<sup>2</sup> i Örebro sa att några av redskapen även var svåra för korta personer. Stålutegyms typen som finns både i Stockholm och i Eskilstuna liknar varandra då det endast är lätta vikter på maskinerna. Det passar bättre för äldre då det är mer rörlighet och inte så mycket styrka som tränas<sup>3</sup>. Thomas<sup>1</sup> i Stockholm kommenterade utegymmet mer som en lekplats för äldre och inte riktigt ett utegym. I Örebro och Stockholm kommer träutigymmen från samma leverantör och använder sig av likadana redskap för att få en god variation på träningen. Utegymmet har olika vikter så alla åldrar och kön kan använda utegymmet, det ska vara tillgängligt för alla. Jan påpekade också att utegymmet används väldigt mycket av människor i alla åldrar, både tjejer och killar, och är ett bra sätt för dem som inte har råd med att träna på något innegym<sup>2</sup>. Träutigymmet är mer gjort för de som vill träna och är lite tyngre träning än ståutigymmet<sup>3</sup>. I Stockholm gjorde de testgrupper med referenserna tjejer, idrottare och motionärer för att testa hur tunga utegymmen var och om alla kunde använda dem. Resultatet hjälpte dem att utforma utegymmen på bästa sätt för så många som möjligt. Det ledde till att fler målgrupper idag kan använda sig av utegymmet utan att inte orka mer än 1-2 repetitioner på varje redskap. Utegymmen har olika vikter för att det ska bli träning för alla. De har sett att utegymmen används flitigt av många och att det är nästan alltid är någon som tränar. Det är speciellt många tjejer som tränar på utegymmen, med eller utan barnvagn<sup>1</sup>. I Eskilstuna<sup>3</sup> har de sett att fler yngre än äldre är ute och tränar på utegymmen. Det är lite fler

---

<sup>1</sup> Thomas Wiklund, Stadsdelsförvaltningen Stockholm

<sup>2</sup> Jan Alinski, turist- och fritidsnämnden Örebro kommun

<sup>3</sup> Anna Edvinsson, landskapsarkitekt Eskilstuna



äldre på stålgymmen än träutegymmen. Jan Alinski<sup>2</sup> ser utegymmen som en folkhälsosatsning och att det borde finnas utegym i varje väderstreck. Det är en bra kombination att köra inomhus vintertid och ute på sommaren. Utegymmen lockar många och flera som inte vågar ta sig ut annars. Sedan avslutar Jan Alinski med att säga att utegymmen bidrar med en bra träning för att få igång kroppen efter att ha varit stillasittande en hel dag.

## **Resultat från fallstudien i Malmö**

I min fallstudie ville jag studera utegymmen i Malmö för att se hur säkerheten, tryggheten och tillgängligheten var dagtid och kvällstid. Jag tog hjälp av den kunskap som jag lärt mig av litteraturstudien och intervjustudien i observationerna. Studien tar fram enklare åtgärder som jag själv tycker kan göra utegymmen bättre. Jag har utgått ifrån vad litteraturstudien säger om trygghet, säkerhet och tillgänglighet när jag kommit fram till förslagen. Jag valde att rikta in mig på fyra av de sex utegymmen som finns i Malmö för att göra en analys över platserna, se kartbild 2. Jag var på varje plats två gånger, en gång på dagen och en gång på kvällen. Inget protokoll fördes utan jag utgick ifrån de kunskaper om hur platser kan upplevas jag fått under arbetets gång. Jag förde anteckningar och tog kort för att kunna göra en bättre beskrivning på platserna.

Det som låg i fokus i min fallstudie var att hur människor kan ta sig till och/eller mellan utegymmen på ett säkert och tryggt sätt. Jag har med hjälp av den kunskapen jag fått i litteraturstudien om hur och var människor känner sig otrygga och vilka orsakerna är för att de känner så. Därför har jag ritat ut motionsstråk utifrån vad jag tror är den säkraste och tryggaste vägen att ta sig till alla utegym från stadskärnan. Målet var att försöka korsas så få högtrafikerade vägar som möjligt för säkerheten, att ha vägar där bra belysning finns, närheten till att se omgivning och undvika stora täta buskage. Därför blev det vägar med god tillgång till gång- och cykelvägar som korsar bilvägar men med ett vanligt övergångsställe. I vissa fall på kartan har jag även ritat omvägar, då vissa vägar kan uppfattas som trygga på dagen men mörka och otäcka på kvällen. Istället har jag då kommit med förslag på omvägar som är väl belysta och befolkade med antingen människor eller bilar för att slippa de andra platserna eller sträckorna. Till exempel längs Kungsgatan leder en gångtunnel gång- och cykeltrafiken under bilvägen för att slippa korsa vägen, men som känns otrygg och mörk på kvällen. Då har jag rekommenderat att korsa vägen istället. Likaså är det trevligt att gå eller springa genom parkerna under dagtid, men som blir mörka och slutna med vegetation under kvällstid. Där har jag då rekommenderat att ta en omväg runt parken istället för igenom.

Här nedan är resultatet:



Kartbild 2. Karta över alla utegym i Malmö.



Kartbild 3. Förslag på motionsstråk mellan utegymmen i Malmö.

## Västra hamnen

Utegymmet finns i Daniaparken som ligger i stadsdelen Västra hamnen. Parken är avlång och ligger längs med havet. Utegymmet ligger ca 50 meter från havet och bredvid platsen rinner en liten kanal. Västra hamnen ligger ungefär 2,5 km ifrån stadskärnan. Det finns många bra gång- och cykelvägar i förbindelse med utegymmet.



Bild 5. Utegymmet på Västra hamnen.

### Fördelar:

- Utegymmet ligger i anslutning till ett motionsstråk vilket gör att många motionärer upptäcker det och kan stanna till där på sin löprunda.
- Platsen är öppen och luftig vilket gör att insynen till utegymmet är bra och man känner sig trygg ute. Buskagen intill har röjts så genomsikten är bra.
- Det finns tydlig information för varje redskap hur träningen kan gå till och det finns flera varianter för olika målgrupper. Det gör att det är lätt att använda på redskapen även om utövaren inte har en träningsvana.

### Nackdelar:

- Det finns ingen tydlig väg från gångvägen in till utegymmet, utan det är bara en gräsmatta som ansluter till utegymmet. Är det blött ute blir det svårt att ta sig till utegymmet, framför allt för de som har barnvagnar eller sitter i rullstol.
- Det finns inga lampor som lyser upp utegymmet, så det blir otryggt och väldigt mörkt på kvällen. Troligen utnyttjas utegymmet mindre än vad det hade gjorts om en bra belysning fanns på platsen.
- Bredvid utegymmet finns det stora gräskullar som till en viss del skymmer utegymmet från vägen, vilket gör att många passerande missar gymmet på vägen.

### Förslag på åtgärder:

- Placera ut belysning för att göra platsen trygg och användbar längre tid på dygnet.
- Belys även omgivningen och inte bara på utegymmet. Det gör att överblicken blir bättre och utövaren får bättre koll på vad som sker runt omkring.



- En grusväg som kopplar utegymmet till gångvägen och gör tillgängligheten till platsen ännu bättre. Då blir det lättare att ta sig dit oavsett väder.
- För att utegymmet ska användas mer kan information sättas upp i början av parken från båda hållen att utegymmet finns. Stora och bra informationsskyltar tror jag kommer räcka för att fler lätt kunna ska orientera sig till utegymmet och vilja testa på.

### *Kirseberg*

Utegymmet i Kirseberg ligger i Beijers park med anslutning till en gångväg. Utegymmet ligger vid en damm och har närhet till både restaurang och café. Det är tillsammans med Bulltofta det utegym som ligger längst bort ifrån staden.



Bild 6. Utegymmet i Beijers park.

#### Fördelar:

- Utegymmet ligger i mittpunkten av parken vilket gör att gymmet syns från alla håll.
- Platsen är öppen och har god utblick över omgivningen, utan något slutet buskage. Träd finns runt omkring, men är så pass stora och öppna nedtill att platsen inte känns otrygg på dagen.
- Det är bra instruktioner på utegymmet, hur det ska användas och varianter på övningar.

#### Nackdelar:

- Platsen kan kännas lite ovårdad då grusbeläggningen ligger på kantstenarna och även in på en gummimatta som finns till ett av redskapen. Hade platsen kontinuerligt skötts och borstats hade platsen upplevts mer trevlig.
- Redskap var sönder på platsen.
- Belysning finns det inte på utegymmet och begränsar utövare att komma och träna på kvällen.
- Platsen känns otrygg på kvällen. Det beror på att utegymmet är omgivet av stora mörka träd och att det inte finns någon belysning på omgivningen. Det gör det svårt att se om någon gömmer sig bakom träden.

#### Förslag på åtgärder:

- Platsen kommer både kännas mer trygg och användbar på kvällen med hjälp av belysning.
- Belysning på omgivningen. Genom att belysa något av de stora träden runt omkring ökar attraktionsvärdet på platsen samtidigt som synfältet blir längre.
- Information om utegymmet hade behövts för att fler ska kunna hitta dit.

#### *Bulltofta rekreatjonsområde*

Utegymmet i Bulltofta ligger inne i början av rekreatjonsområdet, precis intill cafét. Det finns omklädningsrum inne i huset bredvid att ta del av efter träningen. Området ligger ungefär 3 km från stadskärnan i Malmö men har en fin gång- och cykelväg hela vägen. Utegymmet ligger synligt från gångvägen.



Bild 7. Utegymmet i Bulltofta.

#### Fördelar:

- Platsen har en bra tillgänglighet. Det är lätt att se utegymmet från motionsstråken runt omkring.
- Bra gångväg ända upp till utegymmet.
- Det finns inte några täta buskager intill utegymmet som gör att platsen känns otrygg, utan platsen är öppen och har en bra utblick över omgivningen.
- Bakom utegymmet finns en slänt med träd och buskar som har röjts för att inte se ovårdad och tät ut.
- Belysning finns på utegymmet och även omgivningen är belyst med lampor. Det gör att platsen känns trygg och användbar även på kvällstid.
- Placeringen är jättebra på området då det är många som rör sig förbi.

#### Nackdelar:

- Det första intrycket jag fick av platsen var att utegymmet är väldigt slitet och gammalt. Trämaterialet som redskapen var gjorda av var sneda och vissa redskap såg ut att kunna välta.
- Det var skräpigt på platsen och hade det inte varit för den klippta häcken hade jag nästan trott att utegymmet inte sköttes alls. Sedan kan frågan ställas om jag var ute i rätt årstid (tidig vår) för att se hur skötseln sköts på platsen. Den kanske sköts annorlunda under högsäsong.
- Det var en hög kant för att komma in på utegymmets område vilket begränsar möjligheten för funktionsnedsatta att ta sig dit.

#### Förslag på åtgärder:

- För att göra utegymmet mer tilltalande kan papperskorgar, bänkar och bord placeras ut.
- Instruktionsskyltar för varje redskap med förslag på träning och bild på hur övningarna ska utföras.
- En renovering av utegymmet hade blivit ett upplyft för platsen och lett till att fler hade använt det.
- Få dit ännu bättre belysning med till exempel en mast som lyser upp hela området.

#### *Annelund*

Det sista utegymmet som jag besökte ligger i Annelund, inne på Enskifteshagen som är en liten park mellan bostadshusen. Platsen ligger inte långt ifrån Folkets park. Utegymmet ligger bredvid en lekplats och en bollplan.



Bild 8. Utegym i Annelund.

#### Fördelar:

- Det syns att platsen sköts, då det knappt är något skräp eller klotter, och det finns papperskorgar en bit bort som gör att folk inte kastar sitt skräp på marken.
- Trivseln ökar genom att det finns bänkar intill.

- De har tänkt på tryggheten på platsen, för det finns en mast med belysning över hela området, inte bara på utegymmet.
- Det finns ett buskage precis intill som har röjts upp så sikten är bra igenom den.
- Platsen är öppen även om träd finns runt omkring. De stora träden ger platsen ett trevligt intryck.
- Utegymmets placering ligger bra till, nära bostäder vilket gör att många kan ta sig dit och spontanträna.
- Utegymmet ligger nära en lekplats vilket gör att föräldrar kan träna samtidigt som deras barn leker på lekplatsen.

#### Nackdelar:

- En svaghet på platsen är att inga instruktioner finns för redskapen.
- För få redskap på utegymmet.
- Mer ett utegym för äldre vilket gör att målgrupper begränsas att träna på utegymmet.
- Placeringen i Malmö

#### Förslag på åtgärder:

- Med bättre information är det lättare att hitta dit och träna.
- Utveckla utegymmet med fler alternativ till träning, vilket hade breddat målgruppen på utegymmet.
- Instruktionsskyltar ska finnas för varje redskap för att alla ska kunna ta del av utegymmet oavsett vilken kunskap utövaren har i träning.

Resultatet på fallstudien tycker jag visar att Malmö stad har tänkt på hur platsen ska upplevas vid de anlagda utegymmen. Däremot har de inte genomfört arbetet helt och hållet hur platserna upplevs, främst på kvällen. Både i Västra hamnen och i Kirseberg till exempel har växtligheten vid platsen röjts upp för att kunna se omgivningen bättre och på så sätt känna sig tryggare på dagen. När det sedan blir mörkt på platserna finns ingen belysning som kan lysa upp platsen utan det blir helt mörkt. Träden som var fina på platsen under dagen upplevs istället som hotfulla och skrämmande på kvällen. Där tycker jag en åtgärd kan vara att få upp belysning som både lyser upp utegymmen och en del av platsen runt omkring. I Bulltofta och Annelund fanns det bra belysning på utegymmen som även belyste runt omkring. Fast på platserna fanns det annat som hade kunnat bli bättre. I Bulltofta tycker jag att utegymmet ser bortglömt och slitet ut. Jag tror att en renovering hade gjort att utegymmet skulle användas ännu mer. Jag såg att flera av redskapen var sneda vilket gjorde att platsen inte såg trevlig ut att vistas på. I Annelund är utegymmet väldigt litet med få redskap, och är mer ett utegym för äldre. En bra åtgärd för att få platsen attraktivt är att utveckla utegymmet med flera alternativ på redskap. Det finns bra med belysning i form av en mast. Belysningen på platsen tror jag har gjort att platsen utnyttjas även på kvällen. Då det är andra aktiviteter runt utegymmet kan en kombination med lek och träning enkelt utföras på platsen. Jag tror att rent generellt på alla utegymmen i Malmö så behöver redskapen bli fler och mer utmanande för träning så att fler ska fatta tycke om dem. Alla utegymmen förutom Bulltofta är utegym av stål och är till för lättare träning och rörlighet. Sedan kan slutsatsen dras att alla utegym förutom Västra hamnen ligger på nordvästra delen av Malmö, vilket gör att malmöborna i söder inte utnyttjar utegymmen. Fler utegym på södra delen av Malmö tror jag skulle göra att ännu fler börjar träna på utegym.

## DISKUSSION

Under mitt arbete har jag försökt att få svar på min frågeställning, hur kan man göra ett utegym attraktivt, så att många olika målgrupper söker sig till dem? För att kunna få ett bra svar på frågan har även följdfrågor funnits till hjälp där målgrupper, trygghet, säkerhet, tillgänglighet och placering har varit de aspekter jag velat titta på. Frågeställningarna har



underlättat när jag har sökt information till arbetet. Den har även hjälpt mig att få en röd tråd i arbetet genom att forma rubriker och struktur.

Min litteraturstudie är främst baserad på artiklar och rapporter. Jag började min litteraturstudie med att söka efter böcker inom ämnet på Alnarps bibliotek och Malmö stadsbibliotek. Sökningen i Alnarp gjordes på databasen Primo, med blandat resultat. Jag hittade inga bra böcker, men däremot många användbara artiklar och rapporter. På Malmö stadsbibliotek hittade jag endast en användbar bok till arbetet. Därför blev inte litteraturstudien som jag tänkt mig. Min förhoppning var att litteraturstudien skulle baseras på både litteratur från böcker, rapporter och artiklar. Istället hittades desto fler källor på Internet. Några av de rapporter som jag hittade där och som varit till stor hjälp är två rapporter från Boverket (2008, 2010), rapport från Gunnarsson et al. (2012), rapport från Schroeder et al. (2009) och en rapport från trafikverket TRAST (2007). Sedan har andra källor tillkommit för att få ett bättre djup och andra synvinklar på arbetet, som till exempel tidningsartiklar, träningshemsidor och undersökningar. Många gånger har det varit svårt att hitta säkra källor till arbetet. En av anledningarna kan vara att bara ett fåtal personer har skrivit om utegym tidigare. Det ledde till att jag fick ta information från vanliga hemsidor och artiklar där trovärdigheten på källorna inte kan garanteras. Jag har ändå gjort bedömningen att källorna har haft tillräckligt bra kunskap inom ämnena som källorna handlat om. En av de källorna var hemsidan om Venice beach, där hemsidan inte alls såg pålitlig ut, men hade bra fakta som kunde användas i arbetet. De obekräftade källorna utgör bara en liten del av arbetet, som huvudsakligen baseras på de pålitliga. Ett annat problem som uppstod i litteraturstudien var informationen om andrahandskällor. Flera av källorna gick inte att hitta i databaserna på skolan, men innehöll fakta som behövdes för arbetet. Därför tog jag beslutet att använda källorna som andrahandskällor.

Jag valde att göra en intervjustudie, dels för att se om verkligheten stämde överens med hur det är skrivet i litteraturen, men också som ytterligare ett hjälpmedel att få svar på min frågeställning. Eftersom det knappt fanns någon litteratur om utegym har jag lagt stor vikt på intervjustudien. De frågor som ställdes under intervjuerna baserades på arbetets frågeställningar och mål för att lättare följa strukturen i arbetet. De intervjuade personerna svarade snabbt på min förfrågan om de ville medverka i studien, vilket gjorde att jag kunde påbörja intervjuerna i ett tidigt skede. Intervjustudien var lätt att sammanställa för att samma förutbestämda frågor ställdes på alla intervjuerna. Hade intervjuerna inte varit strukturerade hade jag nog haft svårt att hålla mig till arbetets frågeställningar och frågat om saker som varit irrelevanta för arbetet. Jag antecknade svaren under tiden jag pratade med dem. Risker med att anteckna under tiden och inte spela in svaren kan vara att svaren omedvetet vinklas till vad jag själv vill ha svar på och då kanske egentligen bara missuppfattat det riktiga svaret. Det gör att jag får fel fakta i mitt arbete. Likaså att viktig information missas för att man inte hinner med att skriva allt. Jag tycker ändå att det gick bra och att jag fick med det som var mest relevant i intervjuerna. Varje svar blev inte så långa då jag hade många frågor. Det tror jag ledde till att jag hann skriva ner det som de sa.

Fallstudien gjordes för att ytterligare sammankoppla kunskapen från litteraturstudien och intervjustudien till hur det ser ut i verkligheten på utegymmen i Malmö. Här användes all information jag samlat på mig under arbetets gång för att se hur platserna upplevdes. Ändå

blev inte observationen som jag planerat. Jag hade för lite tid på mig att studera utegymmen då resten av arbetet tog mycket tid. Därför kunde jag inte gå in på djupet på varje plats utan det blev mer utav en grov inventering. Jag tycker ändå det blev ett relevant resultat gav mig en möjlighet att omsätta den teoretiska kunskapen jag samlat på mig i ämnet, till något tillämpat och konkret. Dessutom var det inte högsäsong på utegymmen på grund av årstiden.

Både litteraturstudien och intervjustudien tyder på att det är viktigt att känna sig trygg och säker på en plats för att trivas. Otrygghet kan upplevas på många olika sätt beroende på hur omgivningen och miljön är på platsen. I litteraturstudien har jag tagit upp vad jag tycker är det är viktigast att tänka på för att känna sig trygg på en plats. Det är uppbyggnaden av vegetation och belysning på platsen. Det är också bra att veta hur folk rör sig i staden och var de känner sig trygga. Dessa tre aspekter är nödvändiga att ha med i tankarna när miljön runt utegymmen ska utformas. Både litteraturstudien och intervjuerna pekar på att en plats karaktär upplevs annorlunda beroende på om det är dag eller kväll.

En plats med vegetation upplevs som trygg när den är välskött och inte för är tät och mörk. Ett mörkt och tätt buskage kan kännas skrämmande för att folk lätt kan gömma sig i det och det är svårt att skapa sig en överblick av omgivningen. Flera av källorna var eniga om att man snabbt ska kunna ta sig från utegymmet genom en flyktväg om man känner sig osäker. Det är en viktig trygghetaspekt. Därför anser jag att kringliggande buskage behöver vara röjda från sly och täta grenverk. På så sätt får man en plats som upplevs öppnare. Människor trivs bättre på öppnare platser med god framkomlighet. Därför borde inte heller utegym vara omringade av tät väggbildande vegetation utan borde vara mer luftigt. Vegetationen kan finnas på baksidan eller på en av sidorna av utegymmet, för ändå kunna ha kvar vegetation på platsen. Ligger utegymmet i ett naturområde med mycket växtlighet kan däremot inte röjningen göras för kraftig, för då försvinner områdets karaktär. Någon form av beskärning och röjning måste kanske göras och då måste man tänka på att fri sikt från knä till ögonhöjd är nödvändigt på alla platser för att skapa trygghet. Därför tycker jag att man ska ha en balansgång från plats till plats om hur mycket som ska röjas. För vegetation tycker jag behövs så att platsen upplevs naturlig och på detta sätt en kontrast till de hårdgjorda ytorna inne i staden. Sedan är det inte bara vegetationen på utegymmen som behöver vara välskött, utan längs gångvägen på väg till utegymmet. Något annat som är viktigt är att vegetationen längs gångvägar är genomsiktlig så att omgivningen syns igenom. Närheten till andra människor eller byggnader får platser att upplevas som tryggare. Jag tror det beror på att platsen känns mer bebodd av människor än när platsen är helt mörk. Vegetationen längs gångvägarna får inte heller hindra uppsikten framåt så möten blir en överraskning. Det blir en säkerhet för den gående att se vem det är på vägen. Att välja rätt växter för platsen och sköta dem rätt tror jag är lösningen till en trygg och välskött vegetation vid gångvägar.

Kontinuerlig skötsel och underhåll av utegymmen gör att det blir trevligare och tryggare. Som Boverket (2010) skrev, uppfattas en plats som trygg när det är rent och snyggt. Mycket skräp, sprickor på gångvägen, klotter och vandalism får platsen att kännas bortglömd och otrygg. Många människor undviker sådana platser då hemlösa och hotfulla gäng håller till. Jag tror att man helt enkelt vill vistas på de områden där det ser rent och snyggt ut. Den här uppfattningen fick jag också i intervjustudien. Alla kommunerna satsade verkligen på att utegymmen skulle upplevas som trevliga. Skötseln var mycket viktig för att platsen inte

skulle uppfattas som bortglömd. Papperskorgar var en åtgärd för att minska nedskräpningen, likaså att placeringen på utegymmet var synlig från många håll. Det resulterade till att inget av utegymmen i de tre kommunerna i intervjustudien hade drabbats av nedskräpning, klotter eller vandalism. Är det ständig rörelse på utegymmen, är det också svårare att skräpa ner, vandalisera och klottra. På så sätt är det lättare att hålla utegymmen i ett gott skick. På platser som är skräpiga och bortglömda är det lättare att fortsätta förstöra för att det inte syns någon större skillnad. Slutsatsen är att rena och snygga utegym minskar risken för nedskräpning och vandalisering i framtiden.

Det är viktigt att veta hur och vart människor rör sig är när ett utegym ska placeras ut. För att få folk att ta sig dit är det bra att placera utegymmet på ett redan populärt område att röra sig på. Är framkomligheten däremot för svår till utegymmet undviker folk att gå där och tar istället en helt annan väg. Jag tror att fler skulle träna på ett utegym som placeras på ett område där utövarna är vana att vistas innan. Till exempel har Stockholm lagt ett av sina gym längs en gångväg som det alltid är mycket folk i rörelse på. Det har då lett till att människor som egentligen inte skulle träna, har spontan tränat lite för att sedan fortsätta vidare. Har platsen upplevts som säker och rolig en gång, är det lättare att komma tillbaka igen. Människor har ibland olika rörelsemönster på dagen och kvällen. En väg som är självklar på dagen kan plötsligt bli otrygg vid mörker. Det kan vara att träd längs en gångväg ser helt fantastiska och fina ut på dagen, men blir väldigt skrämmande och stora på kvällen vilket gör att den vägen helst undviks då. Främst kvinnor undviker gångtunnlar på kvällarna, då de uppfattas som mörka och otäcka. Om ett utegym speciellt besöks av många kvinnor, kan vägen utformas på ett sådant sätt att obehagliga hinder på vägen kan undvikas. Att tunnlar känns otrygga kan lösas genom att ljusa färger används istället på väggarna i tunneln, bättre belysning och buskarna precis utanför beskärs ner. Det gör att platsen inte upplevs lika hotfull längre. Jag tycker själv att gångtunnlar är ett bra alternativ till en säkrare väg och slippa att korsa en högt trafikerad väg. När det är mörkt ute undviker många människor fysiska aktiviteter utomhus, men den enda tiden de har tid för detta är efter jobb och på vinterhalvåret är det mörkt när arbetet slutar. Det gör att många människor drar sig för att träna utomhus efter jobbet. En lösning till det kan vara att flera olika belysta vägar går till utegymmen. Jag upplever att en god belysning på vägen och ljusare material i omgivningen får vägen till utegymmen att bli mer tilltalande och på så sätt tryggare för utövarna. Ju fler som rör sig på området, desto tryggare blir det.

Att ha belysning på ett utegym är viktigt för trivseln på platsen och för att ha möjlighet att kunna träna längre tid på dygnet. Som Thomas Wiklund från Stockholm stadsdelsförvaltning sa i intervjun, är belysning en av de viktigaste aspekterna för trygghet på ett utegym. Tryggheten gör att utegymmet blir mer trivsamt för fler människor. Om belysningen även lyser upp stora delar av omgivningen, gör det att uppsikten blir bättre. För enligt Andersson (2004) var det en av anledningarna till att kvinnor är otrygga i mörker, att det är svårt att uppfatta hur omgivningen runt omkring såg ut. Ett sätt som kan få platser att kännas ännu mer trivsamma är belysning inne bland befintligt träd och buskar. Det var Gunnarsson et al. (2012) som gav förslag på det. Med belysning inne i ett skogsparti ökas synfältet utöver buskarna och man får bättre koll på omgivningen. Jag tror också att det lugnar människor när det är ljust inne i ett annars så mörkt buskage. En sådan belysning kan även få upp upplevelsevärde på platsen genom att även belysa upp utvalda träd med fin karaktär. Då blir platsen även häftig och attraktiv att besöka när det är mörkt. I intervjustudien berättade

Thomas Wiklund att vitt ljus var den bästa belysningen för att det associeras mest till trygghet. Det rekommenderade även Boverket och Malmö stad. Vitt ljus förvränger inte färgerna på en plats och är det ljus som är mest likt dagsljuset. Jag tror det är viktigt med ett bra ljus som återger platsens färger och karaktär när det är mörkt. Det leder till att platsen blir mer igenkännande och trygg för människorna.

För att vägen till ett utegym ska vara trygg och möjlig för utövaren att röra sig på, krävs det att säkerheten är bra i trafikmiljön. Det är svårt i stadsplaneringen att planera trafiken så alla kan förflytta sig på ett bra sätt. På vissa platser måste biltrafiken anpassa sig efter människornas rörelse och tvärtom. För att detta ska kunna gå tror jag att det måste finnas välutvecklade gång- och cykelvägar i staden. Hastighetsbegränsningar kan till en viss del lösa trafiksäkerheten på utsatta platser. Ett exempel är vid övergångsställen där det kan vara svårt att läsa bilens hastighet. Hinder på vägen, som att korsa vägar och järnvägar leder till att vägen mot utegymmet blir osäkrare. Där måste människorna anpassa sig för trafiken vilket medför fler stopp på vägen. Ju färre stopp och hinder på vägen, desto lättare är det för motionärer att röra sig ut till grönområden som parker och vatten. Vägen fungerar bättre som motionsstråk då det sällan blir omvägar för att komma fram. Lösningar på vägen för att undvika stopp tycker jag kan vara gångtunnlar eller att ha övergångsställen på lågtrafikerade vägar istället. En god idé är att placera ut vägbulor och upphöjda övergångsställen som tvingar bilen att sakta in. För att underlätta ytterligare för cyklister och gående, tror jag att bredare trottoar kan vara ett sätt som gör att biltrafiken inte kommer för tätt inpå. När det är mörkt kan det vara bra med belysning längs vägen så bilarna ser de gående på trottoaren. Det är också viktigt att vegetation eller annat inte skymmer sikten åt sidorna för att vägen ska bli säkrare. Det kan även göras en tydlig uppdelning mellan cykel- och gångtrafik för att minska risken att bli påkörd. Ett sätt man kan göra för att dela upp vägen är att ha olika beläggningar för att markera vilken väg som är vilken. På så sätt underlättar det för båda parterna.

Hur lättillgängligt det är att komma fram till utegymmen påverkar vem som kan träna eller inte. Med rätt beläggning på gymområdet kan rullstolar och föräldrar med barnvagnar röra sig obehindrat mellan redskapen. Packat grus anser jag är det bästa att rekommendera, vilket även Jan Alinski från Örebro kommun och Thomas Wiklund från Stockholm stad har på sina utegym. Gruset gör att det inte blir så hög rörelse i marken och eftersom underlaget är packat bildas heller inga djupa spår. Hinder som förhöjda kantstenar eller trappsteg mellan gångvägen och gymområdet får inte heller finnas. Det gör att funktionsnedsatta enkelt kan träna på området utan någon assistans. Finns det hinder på vägen till utegymmet kan det bli svårtillgängligt för alla att ta sig fram, främst för rullstolar eller föräldrar med barnvagn. Det kan vara hinder som till exempel att beläggningen på vägen är ojämn och sprucken. Med bättre planering och tekniska lösningar tror jag problemen kan lösas. Hinder som uppkommer på vintern går att undvika med bra vinterunderhållning. Allt från halt underlag till snötäckta vägar gör det svårt för alla att ta sig fram. Skyltar och annan information som visar vägen tycker jag är ett väldigt bra sätt att lätt kunna orientera sig till området där utegymmet finns. Finns det anslutande elljusspår till platserna blir det ännu enklare att hitta dit. Det är viktigt att det inte tar för lång tid att ta sig till ett utegym. Risken finns då att man använder bilen istället. Därför tror jag att det kan vara bra att placera ut flera utegym längs vägen på ett motionsspår. Så har Stockholm arbetat när det anlagts flera utegym. Där har de ett triangelformat motionsspår med utegym längs med vägen. Det gör att utövaren kan välja

valt den vill börja springa och vet att det kommer komma ett utegym på vägen oavsett vilket håll.

Ett av mina mål i arbetet var att ge förslag på var i staden man kan placera utegymmen. Jag skulle vilja påstå att placeringen av utegymmen är något som är viktigt för att få flera målgrupper att våga sig dit och träna. Jag tror att placeringen gör skillnad på hur attraktivt utegymmet kommer att bli. Jan i Örebro berättade att deras placering har gjort att många ser utegymmet från långt håll och kommer dit av ren nyfikenhet även om inte ärendet först var att träna. I Stockholm har de placerat utegymmen på ställen så att alla ska våga sig dit, oavsett hur tränad personen är. Ett exempel är utegymmet i Farsta. Där har utegymmet placerats längs en gångbana utanför idrottsanläggning. Syftet med placeringen var att gående på gångbanan skulle våga sig in till utegymmet. Hade gymmet legat inne på idrottsanläggningen så hade inte lika många vågat sig in. Detta gör att fler som kanske inte annars vågar att träna hittar dit nu. Målet med utegymmen är att personer som aldrig tränat innan, även ska våga sig dit för att prova. Med rätt vilja till träning tror jag att vem som helst skulle kunna träna på ett utegym. Det är även en god idé att ha ett utegym i närheten av stora arbetsplatser. På så sätt kan många fler ta del av utegymmet samtidigt, man tjänar också tid på att träna direkt efter jobbet istället för att behöva åka hem och utgå därifrån. Träningen på utegymmet kan tillhöra friskvården på arbetsplatsen och därför även utföras på arbetstid. Skulle det finnas fina utegym på vägen till arbetsplatsen är det också en anledning till att lämna bilen hemma och istället springa eller cykla. Då har den vardagliga träningen som folkhälsoinstitutet rekommenderar redan gjorts innan arbetet. Minskar bilarna i sin tur i staden leder det till bättre miljö, som i sin tur gynnar alla i slutändan. Därför är det viktigt att utegymmen inte ligger för långt ifrån var människor bor. Det blir kortare transportsträckor när det finns flera utegym i staden.

Eftersom det är många i Sverige idag som är överviktiga, behövs det ett träningsätt som kan tilltala alla målgrupper. Att gå 30 minuter varje dag i rask takt räcker för att få sin dagliga dos av träning. Likaså om varje människa äter mer hälsosam mat kommer hälsan i Sverige ändras radikalt om några år tror jag. Utöver den vardagliga motionen kan muskelträning vara ett bra komplement tror jag. För ju starkare en person är, desto mer orkar man med i vardagen. Instruktioner på utegymmen gör det lättare att förstå hur övningarna ska utföras, även för de som aldrig har tränat innan. Jag tycker det kan räcka med små bilder eller en textförklaring hur rörelserna ska utföras för att man ska förstå. Idag finns det många olika slags utegym beroende på vad man vill träna. Jag tycker det är bra med variation så alla kan hitta sitt sätt att träna, oavsett om utövaren tränar länge eller utför någon enstaka övning på utegymmet. En träning med variation tror jag fångar fler att börja träna, speciellt när utegymmen kan kombineras med löpning eller gång. Det är bra att planera vilket slags utegym som passar bäst för en specifik plats. Jag tror det är viktigt att ha i baktanke vilken plats utegymmet ska ligga på, samt vilken målgrupp som troligen kommer att vara där mest. Målgrupperna påverkas också hur lättillgängligt det är att ta sig till utegymmet. De utegymmen som är baserade på stålmaskiner är en bra träning främst för äldre personer och funktionsnedsatta. Därför kan de kanske vara bra att placera utegymmen på platser som är lättillgängliga för bland annat rullatorer eller rullstolar. Det passar bra i områden där en större del av befolkningen är äldre. Det påpekade även Anna Edvinsson från Eskilstuna och Thomas Wiklund från Stockholm stad, att de utegymmen var mer för äldre personer.

Däremot tror jag att många andra också kan träna på maskinerna, det gäller bara att veta hur övningarna går till. Träningen på de utegymmen som är tillverkade av trä kan beskrivas som mer fysisk träning. Däremot har det visat sig att både i Stockholm och i Örebro har målgrupperna varit många på utegymmen. I Stockholm finns det dessutom två utegym enbart för funktionsnedsatta. Det är väldigt positivt och god service att alla ska få träna. Det är bara i Eskilstuna av de tre kommunerna i intervjustudien som det är mest yngre som tränar på utegymmet. Jag kan tänka mig att det är närheten av en skola som gör att flest yngre tränar på gymmet. Oavsett ålder, kön eller hur stark man är så kan ett trægym användas. Jan Alinski från Örebro berättar att många människor utnyttjar utegymmet. Han tror att det beror på att ett innegym kostar för mycket pengar att träna på. Folk blir avskräckta att binda upp sig ett år och ser därför utegym som ett alternativ, och det håller jag med honom om. Ett alternativ tycker jag kan vara att träna på utegymmet under sommaren för att sedan träna på innegym, om man fortfarande vill träna under vintern. För att trægymmet ska passa fler användare har det används stockar med olika vikt. Det gör att personer med dålig träningserfarenhet inte behöver bli skrämde för att det ska bli för tungt. Att ha instruktionstavlor eller instruktioner vid varje redskap hjälper många att komma igång och jag tror även det kan leda till att fler vågar testa ett redskap. I Stockholm har de haft referensgrupper som tränat på utegymmet för att se vilken nivå som ska sättas. Det tyder på att de vill att många målgrupper ska kunna träna på utegymmet utan att det blir för tungt, vilket jag tycker är väldigt bra.

På ett utegym kan träningen utföras av vem som helst om det är god tillgänglighet. Att träna på ett utegym är också gratis då ingen avgift finns för att använda dem. Dock är det en stor omsättning pengar kommuner måste lägga på att utegymmen ska anläggas. Dem pengarna kommer i sin tur från skatt och andra avgifter i varje kommun, så det är egentligen inte gratis för befolkningen att gymma på ett utegym. Däremot tycker jag att utegym är en bra anledning på vad kommuner ska satsa sina pengar på. För i slutändan kommer fler och fler att upptäcka utegymmen när de är ute och rör på sig, vilket jag bara ser som något positivt då många idag inte har råd med ett vanligt gym. Därför tycker jag att fler kommuner borde införa utegym i sin stadsplanering som en satsning mot bättre hälsa i tillvaron. Även om utegym är dyrt att anlägga idag, tror jag att man vinner i längden på att folkhälsan blir bättre. Många överviktiga människor i Sverige kan med hjälp av ett utegym våga sig på den här typen av träning, då den är tänkt till alla. Jag tror också att placeringen av ett utegym kan lyfta fram stadsdelar som innan har utnyttjats mindre, då fler kommer dit för att träna. Det kan leda till att fler människor stannar kvar i Malmö för att träna, när fler träningsmöjligheter finns nära sin bostad. Det kan vara småparker som många inte visste fanns innan, men som fler söker sig till genom att träningsmöjligheter finns på platsen. Kan det skapas nya motionsstråk mellan utegymmen tror jag det leder till att fler målgrupper söker sig ut. Om Malmö marknadsför Malmö stad i media att utegymmen finns, både i lokala tidningar och på hemsidan, anser jag att det kommer leda till att ännu fler får reda på utegymmens placering. Vilket leder till att fler kommer att använda dem.

### ***Sammanfattningsvis***

För att ett utegym ska vara attraktivt krävs det att platsen innehåller alla tre aspekterna trygghet, säkerhet och tillgänglighet. Faller någon av de här aspekterna bort, sänks attraktionsvärdet för många målgrupper. Exempelvis om tillgängligheten är dålig, då är det svårt att ta sig till utegymmet, främst för funktionsnedsatta. Finns det ingen belysning på

platsen, då är det många som inte tränar när det mörkt, då platsen istället upplevs som mer hotfull och skrämmande. Placeringen spelar också väldigt stor roll för vilka som hittar dit. Ju mer rörelse det redan finns på platsen och hur attraktivt området är sedan innan, desto lättare är det för människor att även ta sig till ett nytt utegym.

### ***Hur man kan gå vidare med utegym:***

Det är en god idé att tänka på att placeringen av ett utegym kan vara i kombination med lekplatser. Det gör att föräldrar kan träna samtidigt som man är med sina barn som leker precis intill på lekplatsen. Eftersom vardagen redan är stressig och många inte hinner med att träna efter jobb, är det här en bra lösning för dem som har barn.

Kompleta aktivitetsytor med ännu mer variation av träning kan vara ett annat framtidskoncept. Träningen kan i sin tur bli en del av människors fritidsaktiviteter och på så sätt kombinera träningen med att umgås med vänner och familj. Är träningen rolig och kan göras med människor som man tycker om, tror jag fler kan röra på sig.

Jag tror det är bra att ta Stockholm som inspirationskälla. Att efterlikna Stockholm genom att placera ut flera utegym på vägen runt motionsstråk, för att få närheten till dem oavsett var. Fortsätta arbeta med att tillvaron ska bli trygg, genom att röja i buskage längs vägar och parker. Målet är att fler ska våga sig ut och röra på sig.

## **KÄLLFÖRTECKNING**

## Böcker:

Boström, A. Eliasson, M. (2005). Folksjukdomar/folkhälsoproblem – övervikt och fetma. I: Ardbo, C. (red), *Folkhälsorapport 2005*. (sjätte upplagan). Edita Nordstedts tryckeri, ss. 106-112.

## Artiklar, rapporter, skrifter, dokument

Andersson B. (2001) *Rädslans rum - trygghetens rum. ett forskningsprojekt om kvinnors vistelse i trafikrummet*. (Elektronisk) VINNOVA Rapport VR 2001:32. Tillgänglig: <http://www.vinnova.se/upload/epistorepdf/vr-01-32.pdf> [2013-02-28]

Boverket. (2007). *Landskapets upplevelsevärden – Vilka är de och var finns de?*. (Elektroniskt) Karlskrona: Boverket (upplaga 1). Tillgänglig: [http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/landskapets\\_upplevelsevarden.pdf](http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/landskapets_upplevelsevarden.pdf) boverket 2007 (2013-02-28)

Boverket. (2010) *Plats för trygghet inspiration för stadsutveckling*. (Elektronisk). Karlskrona: Boverket (upplaga 1). Tillgänglig: [http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2010/plats\\_for\\_trygghet.pdf](http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2010/plats_for_trygghet.pdf) (2013-02-28)

BRÅ (2012). *NTU 2011 om utsatthet, trygghet och förtroende*. (Elektronisk). Stockholm: BRÅ. (2012:2). Tillgänglig: [http://www.bra.se/download/18.65a2909f135a9f5a1cb80004059/2012\\_2\\_ntu2011.pdf](http://www.bra.se/download/18.65a2909f135a9f5a1cb80004059/2012_2_ntu2011.pdf) (2013-03-07)

Folkhälsoinstitutet. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. (Elektroniskt). Stockholm: Folkhälsoinstitutet (2006:13). Tillgänglig: [http://www.fhi.se/PageFiles/3358/R200613\\_Fysisk\\_aktivitet\\_0701.pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3358/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf) (2013-03-05)

Gunnarsson, A. Jansson, M. Fors, H. Kristensson, E. (2012) *Vegetationsstyrning för ökad trygghet*. (Elektronisk). Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. (Rapport 2012:13) Tillgänglig: [http://pub.epsilon.slu.se/9014/7/gunnarsson\\_et\\_al\\_120903.pdf](http://pub.epsilon.slu.se/9014/7/gunnarsson_et_al_120903.pdf) (2013-02-28)

Gustavsson, R., (1986): Struktur i lövskogslandskap. Avhandling, Stad & Land, Nr 48, SLU Alnarp. 454 pp. (2013-02-20)

Fors, H. Schroeder, H. Wiström, B. Persson, B. (2009). *Permanent omgestaltning av plantering för ökad trygghet*. (elektroniskt) Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. AF Bostäder. Tillgänglig: <http://www.lansstyrelsen.se/skane/SiteCollectionDocuments/Sv/samhallsplanering-och-kulturmiljo/planfragor/aktuella-planeringsfragor/tryggt-och-jamnt/TROJ-projektet,%20AF%20Bostader%20SLU%20Lunds%20kommun.pdf> (2013-02-28)

Jorgensen, A. Hitchmough, J. & Calvert, T. (2002) *Woodland spaces and edges: their impact on perception*



*of safety and preference.* (Elektroniskt) Sheffield: university of Sheffield. (Landscape and Urban Planning 60 (2002) 135–150). Tillgänglig:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016920460200052X> (2013-02-20)

Lappset. (2012). *Outdoor fitness.* (Elektroniskt). Enköping: Lappset Sweden AB. (Broschyr). Tillgänglig:  
<http://www.lappset.se/admin/UploadFile.aspx?path=/UserUploadFiles/Broschyrrer/Norwell-katalog-2010.pdf> (2013-02-28)

Malmö stad. (1998). *Stadens ljus.* (Elektroniskt). Malmö: Gatukontoret Malmö. Tillgänglig:  
<http://www.malmo.se/download/18.5d8108001222c393c00800082894/Stadens+ljus.pdf> (2013-02-28)

Persson, B. Andersson, O. (1986): *Naturlikt i Sverige.* Stad & Land, Special nr 6. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. (2013-02-28)

Ragnarsson, A. (2011) *Rapport – lys upp Sverige.* (Elektroniskt). Stockholm: Novus Group International AB. Tillgänglig:  
<http://mb.cision.com/Public/MigratedWpy/92970/9181064/8709dfa9d233fa1b.pdf> (2013-02-28)

Socialdepartementet. (2011). *Uppdrag att samordna en uppmärksamhetsvecka på området bra matvanor och fysisk aktivitet.* (Elektroniskt) Stockholm: Sveriges regering. (Regeringsbeslut 1:8) Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Documents/Om-oss/sarskilda-uppdrag/2011/regeringsuppdrag-ett-friskare-sverige-2012.pdf> (2013-02-28)

Stockholm stad. (2008). *Stockholm- en stad för alla.* (Elektroniskt). Tillgänglig:  
[www.stockholm.se/PageFiles/105134/Handboken\\_080703.pdf](http://www.stockholm.se/PageFiles/105134/Handboken_080703.pdf) (2013-03-12)

TRAST. (2007) *Trafik för en attraktiv stad.* (Andra utgåvan). (Elektroniskt). Tillgänglig:  
[http://www.trafikverket.se/PageFiles/56342/trast\\_handbok\\_utgava\\_2\\_webversion.pdf](http://www.trafikverket.se/PageFiles/56342/trast_handbok_utgava_2_webversion.pdf) (2013-02-28)

## Tidningsartiklar

Ennert, H. (2013). Staden lockar till fysisk aktivitet. *Svenska dagbladet*. 6 februari.

Sigge, K. (2012). (Elektroniskt). Så blir din uteträning ännu vassare. *Fria tidningen*. 8 september. Tillgänglig: <http://www.fria.nu/artikel/94211>. (2013-03-05).

## Webbsidor

Actic. (u.å.). *Actic Malmö Södervärn priser.*  
<http://www.actic.se/anlaggning/sodervarn/priser/>. (2013-03-12)

Eskilstuna kommun. (u.å.) *Utegym*.  
<http://www.eskilstuna.se/Templates/Public/Pages/InfoPage.aspx?id=685&epslanguage=sv>.  
(2013-03-01)

Folkhälsoinstitutet. (2012-09-05). *Fysisk aktivitet*. <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>. (2013-02-28)

Folkhälsoinstitutet/ Ett friskare Sverige. (u.å.) *Vardagsrörelsen utrotningshotad*.  
<http://www.ettfriskaresverige.nu/vardagsrorelse.asp>. (2013-03-01)

Lappset. (u.å.) *City art gym*. <http://www.lappset.se/City-Art-Gym.aspx> (2013-03-06)

Lappset. (u.å.) *Lappset fitness-Alla är idrottare*.  
[http://www.lappset.com/se/sv/Produkter/Nyhet/NYHET\\_Fitness.iw3](http://www.lappset.com/se/sv/Produkter/Nyhet/NYHET_Fitness.iw3) (2013-03-07)

Malmö stad. (u.å.) *Utegym*. <http://www.malmo.se/Medborgare/Idrott--fritid/Idrottsanlaggningar/Utegym.html>. (2013-03-01)

Malmö stad. (u.å.) *Torups rekreatiomsområde*. Tillgänglig:  
<http://www.malmo.se/Medborgare/Idrott--fritid/Natur--friluftsliv/Natur--och-rekreatiomsomraden/Torups-rekreatiomsomrade.html>. (2013-03-12)

Pilegård, M. (2012). *Utegym katalog 2012*. [http://personlig-traning.se/upload\\_dokument/Utegymkatalog2012v1.pdf](http://personlig-traning.se/upload_dokument/Utegymkatalog2012v1.pdf) (2013-03-01)

Region Skåne. (2012-03-31). *Kartläggning av Skånes kommuners utbud av kostnadsfri träning i form av utegym och motionsspår*.  
<http://www.skane.se/Upload/Webbplatser/USIL/Dokument/Division2/VOKranskarl/H%C3%A4lsoenheten/FaRIS%20hemsida/Aktivitetslistor/UtegymH%C3%A4lsosp%C3%A5rH%C3%A4lsostig%20mars12.pdf>. (2013-03-01)

Statistiska centralbyrån. (2012-10-03). *Överviktiga eller feta, andelar i procent. Personer 16-84*. [http://www.scb.se/Pages/TableAndChart\\_\\_\\_\\_341118.aspx](http://www.scb.se/Pages/TableAndChart____341118.aspx) (2013-02-28)

Stockholm stad. (2012-09-10). *Välkommen till våra utegym*.  
<http://www.stockholm.se/KulturFritid/Simma-och-trana/Trana-utomhus/Utegym/> (2013-03-01)

TGO Gym Company. <http://www.tgogc.com/useagym/find-a-gym/gym-search/gym-name-1.html>. (2013-03-05)

TGO Gym Company. (2012-04-17). <http://www.tgogc.com/home/news-and-updates/tgo-the-only-outdoor-gym-company-to-manufacture-100-in-the-uk.html>. (2013-03-05)

TGO Gym Company. <http://www.tgogc.com/buyagym/safety-standards.html>. (2013-03-05)

Örebro kommun. *Alnängarnas utegym*. <http://www.orebro.se/13503.html>. (2013-03-01)

## Andrahands källor

Despres, JP. Lemieux, I. Prud'homme, D. *Treatment of obesity: Need to focus on high risk abdominally obese patients*. BMJ 2001;322(7288) ss 716-720. Se folkhälsorapport 2005 s 107

Herzog, T.R., & Kutzli, G.E. (2002). *Preference and perceived danger in field/forest settings*. Environment and Behavior, 34, 858-874. Se Schroeder et al. ss 3-4.

Larson, B. C., Oliver, C. D., (1996): *Forest stand dynamics*, Update edition, John Wiley & Sons, New York. 520 pp. Se Schroeder et al. s 5.

Lean ME. Han TS. Morrison, CE. *Waist circumference as a measure for indicating weight management*. BMJ 1995;311(6998) ss 158-161. Se folkhälsorapport 2005 s 107

King AC. Environmental and policy approaches to the promotion of physical activity. I: Rippe J (Ed.). *Lifestyle Medicine*. Norwalk: CT Blackwell Science; 1999, se Folkhälsorapport 2005 s. 112.

Hill, JO. Whyatt, HR. Melanon, EL. *Genetic and environmental contributions to obesity*. Med Clin North AM 2000;84(2) ss 333-346., se folkhälsorapport s 112.

Rudis, V. A., (1985): *Screenometer: a device for sampling vegetative screening in forested areas*. Canadian journal of forest research. Vol 15. 996-999. Se Schroeder et al. s 5.

Van der Kooy, K. Leenen, R. Seidell, JC et al. *Waist-hip ratio is a poor predictor of change in visceral fat*. AM J Clin Nutr. 1993;57 (3) ss 327-333. Se folkhälsorapport 2005 s 107

## Icke publicerade material intervjuer

Pilegård, M., intervju på mejl. 2013-02-05

Wiklund, T., Stadsdelsförvaltningen Stockholm stad. Telefonintervju 2013-02-01

Alinski, J., planerare turist- och fritidsnämnden Örebro kommun. Telefonintervju 2013-02-05

Edvinsson, A., Landskapsarkitekt Eskilstuna kommun. Telefonintervju 2013-02-13

Andersson, C., Landskapsarkitekt Malmö stad. Mejlintervju 2013-01-30

## Bilder

Jag har fått tillåtelse av alla upphovsmän att använda deras bilder och figurer i arbetet.

Bild 1. Foto Norwell, Danmark, återförsäljare Lappset Sweden AB.

Bild 2, 5-8. Egna privata bilder, 2013

Bild 3. Foto Lappset Sweden AB

Bild 4. Foto Magnus Pilegård, Personlig tränare och sjukgymnast, Pilegård träning

Illustrationer, figur 1-7, ritade av Allan Gunnarsson och digital bearbetning av Hanna Fors. (2012).

Kartor, ansvarig utgivare Mikael Löfving, Landskapsingenjör och förman Malmö stad.